A. T. Hovannessian

# Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

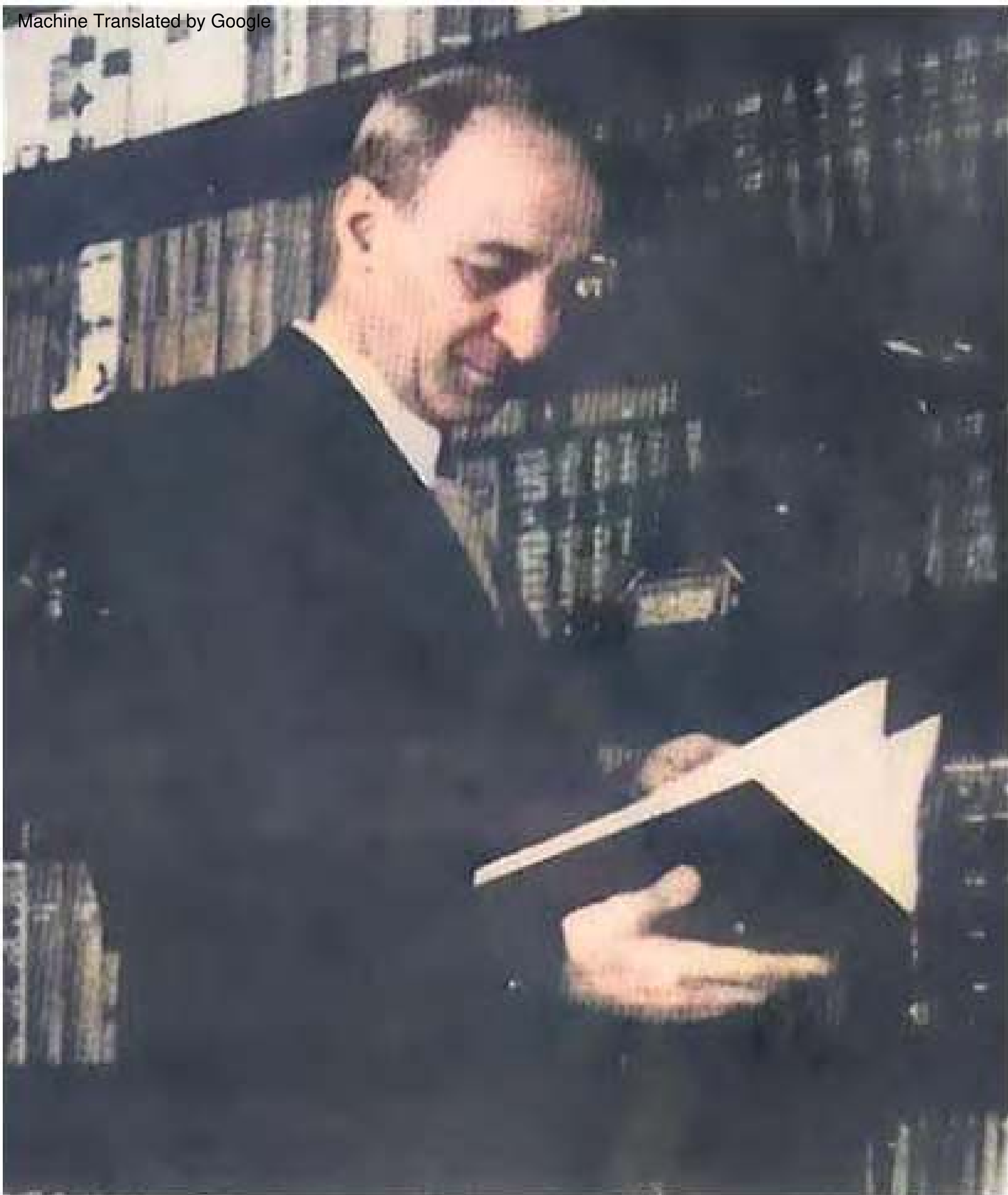
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



के दबाव में मरत एह क ताब के लेखक अर्शवीर तेर होवनेस यन...
साल पह ले के तरह तरह के बेमारी अब कच्चाशाकाहार से अपना सभ परेशानी से पूरा तरीका से बचावल गईल बा अवुरी
साल के उमर में उ एगो युवक के ताकत से पूरा तरीका से स्वस्थ बाड `। उनकर
रोजमर्रा के गत व ध लोग के ई देखावे के होला क एह दुन या के सगरी बेमारी आ अउरी दुख पकावल मारल खाना आ रासायन क
दवाई आ अउरी मरे वाला पदार्थ सभ के सेवन से होला।

अरशवीर तेरहोवानेस यन एटरहोव के बा।

# कच्चाखाईल बा

रोग कुरीत आ जहर से मुक्त एगो नया दुन या

कच्चा खाए के ऑर्डर आ फैलाव

कच्चा खाए के प्रचार सबसे कुलीन आ...

एह दुन या में सबसे मानवीय काम

संस्करण अंग्रेजी तीसरा संस्करण संशोध त फारसी वें संस्करण &

फारसी पुस्त का जवना के शीर्षक बा Cooked eating a deadly addiction

जवना के अंग्रेजी में अनुवाद कइल गइल

सामग्री के बारे में बतावल गइल बा

दूसरा संस्करण के भूम    का................................................

पह    ला भाग के बा

कच्चाखाए के व    चार के हम कइसे पर    कल्पना कइनी................................

हर फैक्ट्री के कुशल संचालन इंजीन    यर द्वारा न    र्द    ष्ट सभ कच्चा माल के एक समान आपूर्त    के अधीन बा

प्रत्यक्ष आ अप्रत्यक्ष पोषण संबंधी रोग................................................

कैंसर कोश    का पत    त भोजन के प्रत्यक्ष संतान ह...................    ..

पकावल खाना के लत सभ कुरीत    में सबसे खतरनाक बा.................

पकावल खाना के मांग भूख ना ह

पकावलखाए से मानव अंग के अपना सामान्य क्षमता से तीन से चार गुना काम करे खात    र मजबूर कर देला.................................................................

मानव पोषण में लाश ना    जीव    त कोश    का होखे के चाहीं................

अदूरदर्श    ता च    क    त्सा व    ज्    ान के सबसे बड    दोष ह................................

पकावलखाए वाला के वजन के बढ    या स्वास्थ्य के मापदंड ना मानल जा सकेला..

आग पर नष्ट भइल कच्चा माल के जगह कवनो दवाई ना ले सकेला................

पकावलखाना आ ड्रग थेरेपी मानव जात    के सरासर व    नाश के ओर ले जा रहल बा..............................................................

प्राकृत    क खाद्य पदार्थन के उपयोग डाक्टरन के महज अस्थायी च    क    त्सीय साधन के रूप में ना करे के चाहीं

हमनी के कबो मानव कच्चा माल के अखंडता के परेशान ना करे के चाहीं................

रोग कइसे पैदा होला.................................................................

बच्चा के पकावल सामान के आदत डालल सबसे खराब अपराध ह..................

गैस्ट्रोलेटरस जीवव ज् ानी लोग के साब त करे के होई क प्रकृत से गलती हो गईल ब या................

एगो बच्चा के पकावल खाद्य पदार्थ के स्वाद से घृणा होला................................

हमरा पर वार में कच्चाखाना के प्रथा................................

आदमी के सब बुराई आ आपराध क काम पकावल खाए के पर णाम ह........

आहार के अवधारणा के अप्राकृत क पोषण के प्राकृत क तरीका से भोजन देवे तक सीम त होखे के चाहीं...............................................

कृत्र म व टाम न आ खन ज के इस्तेमाल बंद करे के पड ी................

लइकन में कच्चा खाना आ पकावल खाना के स्वास्थ्य के बीच तुलना पकावल खाना खइला से होखे वाला नुकसान के पुष्ट करे के सबसे बढ या तरीका ह................

वैज् ान क संस्थान आ ज म्मेदार राज्य न काय के ब ना अउरी देरी के कच्चाखाए के समस्या के जांच करे के होई................................................

सच्चाई बोलल कवनो पाप ना ह.................................................

मानव कारखाना खात र इरादा कच्चा माल के नष्ट होखे के ख लाफ कवनो कानूनी बाधा मौजूद नइखे

कच्चाखाना से सार्वजन क अर्थव्यवस्था में अपार लाभ सुन श्च त होला................................

हर केहू के अपना शरीर के असली आ इंटरग्रल कच्चा माल के पहचाने के चाहीं.........

पकावलखाए के युग ऊ युग ह जब नशा अंधव श्वास आ सूक्ष्मजीव के राज होला.................................................................

पर श ष्ट

दूसरा भाग के बा

मानव जीव के न र्माण

पोषण का होला ....................................... . ......... के बा

कच्चा सब्जी के सभ क स्म अन वार्य रूप से एके घटक से बनल होला......

व शेष प्रोटीन व टाम न आ खन ज के गुण अब चर्चा के आधार ना बने के चाहीं

असली शरीर आ झूठा शरीर.................................................................

प्रकृत के न यम के उल्लंघन से बेमारी होला.................

संक्रामक रोग के प्रत आदमी के प्रत रोध पीढ ी से कमजोर हो जाला

पीढ ी....................................................................................... के बा

कैंसर कोश का के अत्यध क क्षय के पर णाम ह.......................................

पकावल खाद्य पदार्थ बनावे के श्रम आ खरचा सरासर के अलावा कुछुओ ना होला

कचरा के बा

पकावलखाए वाला के दवाई एगो ब ल्कुल गलत व ज् ान ह................

वर्तमान में मानव जात सभ्य होखे से दूर बा................................

आईं जीईं.......................................................................................

## तीसरा भाग के बा

कच्चा खाए के उपलब्ध ................................

का से बचे के चाहीं .................................................................. के बा

तेहरान रॉवेगंस एसोस एशन के रोमांच................................

nd EDITION के भूम का बा

प्रस्तुत क ताब के पह ला भाग में RAWEATING के शीर्षक से प्रकाश त भइल रहे। ओह छोटहन खंड में जवना में पोषण पर हमार अवधारणा के संक्ष प्त सारांश रहे हम कच्चा खाए के लगभग हर महत्वपूर्ण पहलू के छू लेले रहनी। आम तौर प कहल जाए त दुन या के सोझा इ साधारण सच्चाई के घोषणा करे खाती लंबालंबा व वरण में प्रवेश करे के जरूरत नईखे क खाना बनावे अवुरी र फाइंड के ऑपरेशन जवना के माध्यम से प्राकृत क पोषक तत्व के अप्राकृत क पदार्थ में बदल द हल जाला स र्फ हान कारक ऑपरेशन ना ह जवन क ... प्रकृत के न यम तोड ेला लेक न उहे सभ बेमारी के मुख्य कारण होखेला। सबसे अज् ानी आदमी साफसाफ महसूस कर सकेला क लोग के बेमारी से मुक्त करे के बजाय पकावल खाद्य पदार्थ आ जहरीला दवाई पर आधार त च क त्सा व ज् ान मानव जात के गंभीर बेमारी के भीड में ले जाला जवना से बाकी सभ जीव अछूता बा।

एह व षय पर खाली कुछ लाइन पढ ला के बाद साफसुथरा आदमी अपना सुस्त उदासीनता से जाग जाला आ स्थ त के पूरा गंभीरता के एहसास होला। हालाँक मेड कल साइंस के वर्तमान गलतफहमी से आन्हर हो के आ पूर्वाग्रह के कई गो ब चार सभ से पूर्वाग्रही होखे के ब साल बहुलता लोग एह ब सय पर अउरी जानकारी लेबे के चाहत बा। एही से एह क ताब के दूसरा भाग में हम कई गो महत्वपूर्ण सवालन पर अत र क्त आ अउरी व स्तृत व्याख्या के साथे सामने आइल बानी। साथेसाथे मौका के फायदा उठा के पह ला भाग में कई गो छोटछोट संशोधन आ सुधार कइल गइल बा। क ताब के पह ला संस्करण के दौरान कच्चाखाए के ब चार अबह न अपना प्रारंभ क अवस्था में रहे आज के बहुत सारा देशन में व्यवहार में उतारल गइल बा। पकावल खाना आ जहरीला दवाई छोड के पूरा दुन या के हजारन समझदार लोग अपना लमहर बेमारी से ठीक हो गइल बा आ अब स्वास्थ्य आ खुशी के बेफ क्र जीवन के आनंद लेबे में सक्षम बा. क ताब के अंत में हम अइसन लोग से म लल असंख्य च ट्ठी के एगो छोट चयन देले बानी।

जब कौनों नया मशीन भा उपकरण के आव ष्कार होला तब कुछ सफल परीक्षण ओह आव ष्कार के पुष्ट भा साब त करे खात र पर्याप्त मानल जाला। आज पूरा दुन या में हजारों स्वस्थ लोग एकर ज ंदा सबूत बाड े

कच्चा खाए से मानव जात धरती के हर बेमारी के बेरहम चंगुल से बचावेला। केहू सोचले होई क ई वैज् ान क दुन या के सुस्त उदासीनता से जगावे खात र काफी रह त आ कच्चा खाए से हमनी सभे खात र जवन भारी फायदा होला ओकरा बारे में सभका के मनावे खात र काफी रह त।

आजु नशा से आन्हर हो गइल लोग खाद्य पदार्थन के कथ त दुन या के कमी से न पटे खात र अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन के आयोजन करेला आ हास्यास्पद व षयन पर अंतहीन भाषण देला जबक प्रकृत के ओर से हमनी के द हल असली खाद्य पदार्थन में से फीसदी खाना बना के र फाइंड क के अपना हाथ से ब ना सोचलेसमझ के नष्ट कर द हल जाला.

हम सगरी सच्चा मानवतावादी लोग से अपील करत बानी क आपन आवाज उठाईं आ अपना लगातार माँग से अध कार यन के आमंत्र त करत बानी क कच्चा खाए के स द्धांत के व्यवहार में उतारे खात र तुरते कदम उठावल जाव. एक्शन के समय पाकल बा।

पह ला भाग के बा

कच्चाखाए के व चार के हम कइसे पर कल्पना कइनी

कच्चा शाकाहारी खाना ही आदमी के लेवे वाला एकमात्र पोषण होखे के चाही। पकावल खाना खाए के आदत एक बेर खात र एह दुन या में छोड देवे के चाही। इहे प्रकृत के अचूक मांग ह। पकावल खाना के सेवन मानव जात के इत हास में सबसे भयानक बर्बरता ह जवना बर्बरता के बारे में केहू के जानकारी नइखे लउकत आ जवना के श कार सभे बेहोश हो जाला. कुछ लोग के ई व चार कतनो अजीब लागे बाक र ऊ न रपेक्ष सच्चाई ह जवना से हमनी का सहमत ना हो सकीं जा.

ई सच्चाई हमरा तब साफ हो गइल जब साल के गहन अध्ययन आ जांच के बाद हमरा व श्वास हो गइल क हमरा
साल के बेटा अवुरी साल के बेटी के अप्राकृत क पोषण के चलते भईल रहे। फारस फ्रांस जर्मनी आ स्व ट्जरलैंड में ब ब ध कोस स सभ में कइल गइल बहुत सारा मेड कल जांच सभ में इनहन के जीव सभ में कुछ ब सेस बेमारी के खोज करे के आ एकरे बाद कई गो उपाय सभ के प्रशासन के भी काफी ह स्सा रहल एह त्रासदी के स र पर ले आवे में। अप्राकृत क भोजन आ जहरीला दवाई के चलते धीरेधीरे क्षीण होखे अवुरी सभ अंग के बर्बादी होखे से हमार बच्चा मर गईले।

मेड कल साइंस के रहस्य में घुस के ओकर नीमनबाउर पहलू के अउरी साफसाफ देखे में सफल भइल बानी काहे क डाक्टर बने के भा कवनो आर्थ क लाभ कमाए के संभावना से हमरा प्रेरणा नइखे म लल. हमार प्रोत्साहन पह ला बेर ई रहल बा क हम अपना प्र य लइकन के स्वास्थ्य के ठीक होखे खात र आपन पूरा ताकत लगाईं आ बाद में मानवता खात र उपयोगी होके ओह लोग के स्मृत के कायम राखे के प्रखर इच्छा.

एगो अउरी कारक जवन हमरा बेहतर एहसास में योगदान देले बा मेड कल साइंस के कमी ब ल्कुल नया स स्टम ह जवना से हम आपन पढ ाई स्वश क्षा से कइले बानी कवनो अकादम क कार्यक्रम के बोझ से मुक्त. मेड कल साइंस का तरफ से कइल गइल प्रगत के अत रंज त दावा भा दवाईयन से म ले वाला शानदार फायदा के तमाम काल्पन क क स्सा से हम कबो नशा में नशा नइखीं भइल. हम एह सवालन के आलोचनात्मक द माग से देखले बानी आ हमेशा एह सवालन के कमी पर अध का जोर देत आइल बानी. अतने ना हम लगातार एह बात के ध्यान में रखले बानी क लाखों योग्य डाक्टर आ नोबेल पुरस्कार व जेता के बड हन संख्या के अस्त त्व का बावजूद सभ्य आदमी कवनो जानवरन से बेसी बेर तरह तरह के बेमारी आ स्क्लेरोस स जइसन बेमारी के श कार हो जाला डायब टीज हार्ट अटैक आ कैंसर च ंताजनक दर से बढ जाला जवना से मानव जात के धरती से सफाया करे के खतरा बा. बेमारी के लक्षण दवाई के नाम आ खुराक आ ओह असंख्य जट ल फार्मूला के रटला में हम आपन समय ना गँववले बानी जवना के शायदे कबो जरूरत होला काहे क हमरा कबो परीक्षा में बइठ के ड ग्री लेबे के इरादा ना रहल. एकरा बजाय जहाँ तक संभव हो सके हम आपन समय व ज् ान के बहुत सारा शाखा के अध्ययन में आ ज् ान के बहुव ध स्रोत के परीक्षण में लगा देले बानी जवना के मौल क आ सामान्य स द्धांतन से हम कुछ जरूरी महत्वपूर्ण न ष्कर्ष न कालल जाला।

साल के मेहनत के अध्ययन आ श्रम के पर णाम दू गो बड हन खंड के रचना में समाह त कइल गइल बा जवना में से पह ला खंड पन्ना के क ताब में आर्मेन याई में प्रकाश त भइल।

## हर फैक्ट्री के कुशल संचालन इंजीनियर द्वारा निर्दिष्ट सभ कच्चा माल के एक समान आपूर्ति के अधीन बा

आग के खोज तक ले बाकी जानवरन के राज्य के साथेसाथे मनुष्य प्राकृतिक कच्चा पोषण के सेवन से आपन ब कास आ ब कास कइले रहे। बाक र जबसे आग के खोज भइल बा तबसे ब ना कवनो खास च ंतन कइले आदमी प्राकृत क खाद्य पदार्थन के आग पर डाल द हले बा ओकर जरूरी घटक के नष्ट कर द हले बा ओकरा के नीचा देखा द हले बा आ ओकरा बाद ओकरा से अपना शरीर के पोषण कइले बा. एकर सीधा पर णाम के रूप में उ सब बेमारी पैदा भईल बा जवना से आज सब मानव जात पीड त बाड े।

मानव जीव प्रकृत के अव राम प्रयास से बनल एगो जीव त कारखाना ह। एकरा साथेसाथे एह कारखाना के न र्माण के साथ हमनी के अद्भुत प्रकृत सूरज के क रण के उपयोग ओह सब कच्चा माल के व कास खात र कइले बा जवन हमनी के जीव के हजारन जट ल संचालन के समन्वय खात र आ तदनुसार उत्पादन सुन श्च त करे खात र जरूरी बा। एकरा अलावा प्रकृत ओह कच्चा माल के पूरा पूर्णता में आ अपना व भ न्न घटकन के न र्दोष सामंजस्य में मकई के एगो छोट दाना में अनार के गूदादार बीज में अंगूर के जामुन में भा कवनो पौधा के पत्ता में रखले ब या . अलगअलग ल हल जाए वाला हर क्षुद्र खाद्य पदार्थ में ऊ सभ कारक होलें जे आदमी न यर जीव के जीव के ज ंदा रखे खात र जरूरी होलें।

भौत क जगत में व वरण से सबसे छोट व चलन

फैक्ट्री के तंत्र के सुचारू रूप से काम करे खात र इंजीन यर द्वारा ब कस त कइल गइल या एकर सामान्य उत्पादकता सुन श्च त करे खात र न र्द ष्ट कच्चा माल में खराबी के पर णाम संयंत्र के संचालन में एकरे अनुरूप टूट के पर णाम होला। एही तरह से मानव जीव के जट ल प्रक्र या के सुचारू रूप से संचालन सुन श्च त करे खात र प्रकृत द्वारा न र्धार त कच्चा माल में जरा भी ग रावट भा बदलाव हमनी के अंग सभ के सामान्य जैव क कामकाज में ब कार पैदा करे ला आ ई ब कार बेमारी के रूप में लउके लें।

प्रकृत द्वारा अपना जीव के सामान्य संचालन खात र न र्धार त पूरा संतुल त कच्चा माल के नष्ट भा क्षय करे में मनुष्य द्वारा इस्तेमाल कइल जाए वाला ब ब ध तरीका सभ में सोचल सहन ना होला। ओकरा खात र सभ्य आदमी आसुरी कारखाना ओवन भट्ठी आ रसोईघर के आव ष्कार कइले बा। प्राकृत क खाद्य पदार्थ सभ के गुणवत्ता में हर क्षय के बाद मानव जीव में एकरे अनुरूप क्षय होला। प्राकृत क पोषण सामान्य संचालन सुन श्च त करेला हमनी के जीव के जबक अप्राकृत क पोषण के बाद ओकर कामकाज के असामान्य ड स्चार्ज होखेला। बेमारी सभ के बहुलता प्राकृत क खाद्य पदार्थ सभ के घटक सभ में क्षय के बहुत ब ब धता के पर णाम हवे।

बशर्ते एकर सगरी जरूरत प्रकृत के न यम से पूरा होखे त...
मानव जीव जे जानवरन के राज्य के सभसे परफेक्ट जीव हवे कम से कम साल से ले के अध कतम साल ले बेहतरीन स्वास्थ्य में रह सके ला। पकावल खाद्य पदार्थ मनुष्य के अंग के अपना सामान्य क्षमता से कई गुना में काम करे खात र मजबूर कर देला समय से पह ले थका देला तरह तरह के बेमारी पैदा करेला आ आदमी के जीवन के सामान्य अवध के कुछ ह स्सा तक छोट कर देला। वर्तमान वैज् ान क उन्नत के युग में आदमी पकावल खाना से पूरा तरह से परहेज क के सभ बेमारी से मुक्त पा सकत रहे अवुरी ओकरा बाद उ आपन ऊर्जा स र्फ दीर्घायु के समस्या के अध्ययन में लगा सकत रहे।

एकरा संगेसंगे प्राकृत क पोषण के संगे आदमी के इहो सुन श्च त करे के होई क ओकर बाकी प्राकृत क जरूरत पूरा होखे। ई सभ साफ हवा जल्दी नींद जल्दी उठल शारीर क श्रम कृत्र म ताप से परहेज साफसफाई इत्याद हवें।

### प्रत्यक्ष आ अप्रत्यक्ष पोषण संबंधी रोग

पोषण संबंधी बेमारी सभ के दू गो मुख्य श्रेणी में बाँटल जाला प्रत्यक्ष आ अप्रत्यक्ष बेमारी के बारे में बतावल गइल बा. प्रत्यक्ष पोषण संबंधी बेमारी अइसन होलीं जे कुछ पोषण घटक सभ के अत प्रचुरता भा कुछ के कमी के कारण होखे लीं। आग आ जानवरन के खाद्य पदार्थ के असर आहार में प्रोटीन आ वसा के एकाग्रता आ बढ ावे के होला साथ ही साथ उच्च पोषण मूल्य वाला पदार्थ सभ के खतम करे के होला। व ज् ान अबतक ले एह पदार्थन के नगण्य संख्या में ही पहचाने में सफल रहल बा जवना के नाम व टाम न आ जवना के ब ना जीवन के नाम द हल गइल बा

अस्त त्व ना हो सकेला। सीधा पोषण संबंधी बेमारी में सभ पुरान व कार अवुरी कमी के बेमारी के राखे के बा। बेमारी बेहद धीमापन आ गोपनीयता के साथ व कस त होला। जबले ई बेमारी अंत म दौर में ना पहुँचल होखे आ अंग काम कइल ना छोड ले तबले व्यक्त अपना के स्वस्थ माने ला। आंश क आ म श्र त व टाम न के कमी के स्थ त में ई बेमारी एव टाम नोस स खात र ब सेस लच्छन सभ से ना लउके ले ज नहन के वर्णन पाठ्यपुस्तक सभ में कइल गइल बा बल्क ई आपन रूप अइसन श कायत से बनावेला जवना के समझावल आसान ना होखे.

अप्रत्यक्ष पाचन संबंधी बेमारी संक्रामक बेमारी हवें। मानव जीव में आमतौर पर बहुत सारा क स म के सूक्ष्मजीव रहे लें जे सामान्य स्थ त में जीव के उपयोगी सेवा देलें आ जे ब सेस ब भेद त मानव कोश का सभ के न यंत्रण के अधीन होलें ज नहन के आदेश के पालन करत ऊ लोग अधीन हो जाला। बाक र गलत पोषण के माध्यम से क्षीण आ क्षीण कोश का एतना कमजोर हो जाले क जीव त रहे के न यम के अनुसार ऊ सूक्ष्मजीव हावी हो जालें ओह कोश का के न यंत्रण से मुक्त हो जालें अपना माल कन के ख लाफ व द्रोह कर देलें रोगजनक हो जालें आ संक्रामक बेमारी के एतना बढ या से पैदा कर देलें हमनी के जानल जाला।

कबोकबो हमलावर सूक्ष्मजीव के आक्रमणकारी सेना जवना के स्वस्थ जीव में अप्रत रोध्य व रोध के सामना करे के पड त आ एके बेर में नष्ट हो गइल रह त कवनो क्षीण जीव में अइसन व रोध ना करेले आ ओकरा व श ष्ट संक्रमण के कारण बन जाला।

अपना आर्मेन याई क ताब के दूसरा खंड में हम संक्रामक रोग के समस्या खात र काफी जगह देले बानी जवना के जांच खात र हम पैथोलॉज कल एनाटॉमी एंड द पैथोजेनेस स ऑफ ह्यूमन ड जीज पर ग्रंथ के पह ला खंड के कुछ ह स्सा के व श्लेषण कइले बानी के नामी सोव यत वैज् ान क चतुर्थ डेव डोव्स्की में प्रकाश त कई गो आश्वस्त तथ्य के माध्यम से लेखक साब त कइले बाड न क संक्रामक बेमारी पैदा करे के दोषी खुद सूक्ष्मजीव ना हवें बलुक शरीर के खराब हालत एकर शक्त में ग रावट के... प्रत रक्षा के क्षमता बा। बाक र दुर्भाग्य से सगरी पकावल खाना के नशेड ी का तरह डेव डोव्स्की भी ई बतावे में असमर्थ बाड न क हमनी का ओह प्रत रक्षा के कइसे बहाल कर सकीले भा एकरा से बढ या बात ई क ओकरा ग रावट के रोके के काम कर सकीले.

सूक्ष्मजीव के डर आदमी के अतना डेरा द हले बा क ओकरा से बचे खात र ऊ लोग सबसे खतरनाक उपाय के सहारा लेला आ तबह यो ओह लोग के पर णाम एकदम उल्टा म लेला. माइक्रोब से बचे के चक्कर में कच्चा खाद्य पदार्थ के खाना बनावल मेड कल साइंस के सबसे भाग्यशाली गलती में से एगो बा।

हमनी के धरती के चेहरा से सूक्ष्मजीव के सफाया नईखी क सकत। ई हर जगह पावल जालें ई हमेशा मौजूद रहीं आ बहुव ध चैनल के माध्यम से हमनी के जीव सभ में प्रवेश क सके लीं। खास तौर प हमनी के खाना बना के हमनी के सबसे पह ले अपना कोश का के प्रत रोधक क्षमता के कमजोर क देनी जा अवुरी ओकरा बाद हमनी के अपना खाद्य पदार्थ में ओ प्राकृत क एंटीबायोट क दवाई के नष्ट क देनी जवन क प्रकृत के क स्मत में माइक्रोब से लड े के ल खल बा। इहाँ तक क जवन डॉक्टर पकावल खाना के आदी बाड े उहो ए बात के पुष्ट करतारे क आग प नष्ट होखेवाला बहुत व टाम न में बैक्टीर या के गुण होखेला। एही से कचरा के ढेर से खाए वाला जानवर सभ के संक्रामक बेमारी के श कार लगभग ओतना ना होखे जतना क आदमी के होला।

## कैंसर कोश का पत त के सीधा संतान ह खाना

कई गो पकावलखाए वाला लोग के ई मानना बा क काहे क आदमी सद यन से पकावल खाना के पेट भरत आइल बा एहसे ओकरा एकर आदत पड े के पड ी आ अगर ऊ एके बेर में कच्चा खाना खाए लागे त अब ओकरा नुकसान हो सकेला. यानी अगर हमनी के कवनो मोटरकार में एगो न श्च त समय खात र गंदा अवुरी नीच पेट्रोल भरले बानी जा त इंजन के आदत हो गईल होई अवुरी गंदा पेट्रोल के जगह साफ ईंधन से बदल द हल जाए त ओकरा के नुकसान हो सकता।

सबसे पह ले त ई क कुछ हजार साल के अवध ओह अरबों सालन के तुलना में कुछुओ ना होला जवना दौरान आदमी अपना पुरखा लोग के साथेसाथे व शेष रूप से कच्चा भोजन पर रहत रहे आ व कस त भइल रहे। एकरा अलावे क आदमी के असल में पकावल खाना के आदत नइखे पड ल ई बेमारी के अस्त त्व से साब त होला जवन गायब हो जाला आ जीव तब अपना सामान्य कामकाज में वापस आ जाला जब आदमी कच्चा पोषण के सहारा लेला.

ई सही बा क व कास के न यम से हमनी के जीव अनुकूल होखे के कोश श करेला खुद के म ले वाला खाना के लेक न ओ तरीका से ना जवन कुछ लोग कल्पना करेले। भोजन के ऊ पौष्ट क घटक जे जट ल प्रक्र या आ कोश का सभ के ब सेस प्रमुख कामकाज खात र जरूरी होलें आग के परभाव में आसानी से नष्ट हो जालें। एह से एह बात के...

पकावल खाए वाला लोग द्वारा पौष्ट क मानल जाए वाला खाद्य पदार्थ सभ में ओह जरूरी घटक सभ के कमी होला बाकी एकरे बजाय इनहन में प्रोटीन वसा आ कार्बोहाइड्रेट के भरपूर आपूर्त होला ई कोश का सभ के मांग से कई गुना ढेर होला।

लगातार ओह पोषक घटक सभ से वंच त रहलें जे अपना उच्च कामकाज के न र्वहन खात र जरूरी होलें कोश का सभ या त आपन पूरा ब कास आ ब सेसता ना पावे लीं या फ र एक बेर इनहन के हास ल कइला के बाद बाद में ओह काम सभ के न ष्पादन के क्षमता खतम हो जालीं। कई साल के अभाव आ सहनशक्त के बाद एगो द न आवेला जब लाखों कोश का में से कई गो कोश का में से एगो जवन क अपना बचे वाला क्षमता से वंच त बा आख रकार ओह तंत्र से मुक्त हो जाला जवन कोश का के बढ न्ती के सीम त करेला। एकरे बाद ई सांप्रदाय क जीवन से अलग हो जालें स्वायत्त हो जालें आ लोभी से ओह ऊतक न र्माण सामग्री सभ के खा जालें जे अंतरकोश कीय तरल पदार्थ में ढेर मात्रा में तैरे लीं सामान्य कोश का सभ द्वारा इनहन के जरूरत से बहुत ढेर होखे के रूप में नकार द हल गइल होखे आ जे गर्व से होखे लीं गैस्ट्रोलैट्रस जीव ब ज् ानी लोग द्वारा तारीफ कइल जाला प्रोटीन खासकर जानवरन के प्रोटीन वसा आ सभ नाइट्रोजनयुक्त पदार्थ। एकरा बाद ई लोग च ंताजनक गत से बढ के लापरवाह आ बेधड क होके अव्यवस्थ त तरीका से बढ के एगो भयानक द्रव्यमान एगो नया जीव बनावेला जवन अपना बढ े के क्रम में अपना आसपास के हर चीज के वश में कर देला आ अंत में एक बढ या द न के नष्ट कर देला नीचे ओह अद्भुत इमारत मानव शरीर के। ओह नया जीव के नाम कैंसर ह. ई पकावल भोजन के असली संतान ह एकर जीवंत प्रमाण ह क कोश का कइसे खाद्य पदार्थ पुरुष के संरचना के अनुकूल हो जाले

खपत कईल.

जब हमनी के ग्रह प पह ला बेर जीवन के उदय भईल रहे त प्रकृत के न पटान में रहे खाली सभसे प्राथम क न र्माण सामग्री प्रोटीन फैट आ कार्बोहाइड्रेट जेकरा से ई पह ला एकल कोश का वाला जीव सभ के न र्माण में सफल रहल। जइसे स लेंडर यंत्र भा छोट ड टेल के जोड ला से इंजीन यर अपना फैक्ट्री में नया काम जोड देला ओइसहीं बाद में अपना न र्माण सामग्री सब्जी के शरीर में नया घटक जोड के प्रकृत जानवरन के अंग में एगो नया काम जोड देले। ई कठ न काम अरबों साल ले प्रकृत के व्यस्त रखले बा एह दौरान ऊ आपन कच्चा माल एगो आम बैक्टीर या से ले के...

जवन फल हमनी के आज जानत बानी जा आ ओह सब्जी के कच्चा माल के एजेंसी के माध्यम से लेक न एकरा साथेसाथे ओह लोग के व कास के साथ ई एक कोश का वाला जानवर जीव के व कस त कइले बा जवना के ऊ एगो अद्भुत जानवर बनवले रहे।

दुर्भाग्य से आग के खोज के बाद आदमी के प्राकृत क व कास बंद हो गईल बा अवुरी एकरा से भी बुरा बात इ बा क इ एगो द ग्गज के गत से पीछे हट रहल बा। सभ्य आदमी द्वारा आव ष्कार कइल गइल आग आ क्षय के अन्य हास्यास्पद साधन ओह सगरी बेहतर पोषक गुणन के नष्ट कर देला जवन अरबों साल के दौरान प्राकृत क खाद्य पदार्थन में आ पर णामस्वरूप जानवरन के कोश का में संग्रह त बा आ ओकरा के अपना आद म प्रकार में वापस कर देला बाक र सबसे अध का लगन के साथ ऊ आपूर्त करेला सबसे आम न र्माण सामग्री जवन ओह कोश का सभ के लक्ष्यहीन बढ ती सुन श्च त करे के काम करे ला। कैंसर के कोश का ओह आद म कोश का के सही नमूना ह। अदूरदर्शी जीव ब ज् ानी लोग खात र शरीर के न र्माण सामग्री प्रोटीन होला मने क बहुत आम संरचना के महज पत्थर आ ईंट। इनहन के अलगअलग क स म के मोर्टार आ कई गो ब बरन सभ में रुच ना होला जे जट ल फैक्ट्री के न र्माण खात र अन वार्य होला आ जवन बीफस्टीक भा बारबेक्यू में मौजूद ना होला।

अपना आर्मेन याई क ताब के दूसरा खंड में हम लगभग समर्प त कइले बानी कैंसर के उत्पत्त के समस्या के जांच के पन्ना।
एकरा खात र हम मशहूर अमेर की कोश का व ज् ानी ई.वी. राय आ न ष्कर्ष जवन कई गो जानलमानल वैज् ान क लोग द्वारा प्रकाश त कइल गइल बा। खुद कोश का व ज् ानी लोग के म लल शोध के आंकड ा के आधार प हम न ष्कर्षात्मक रूप से साब त क देले बानी क कैंसर के कोश का के उत्पत्त बेहतर पोषक घटक के कमी अवुरी ओ आम न र्माण सामग्री के अत प्रचुरता से होखेला जवन क कोश का के लक्ष्यहीन व कास के प्रोत्साह त करेला।

## पकावल खाना के लत सभसे खतरनाक बा

कुरीत के बात बा

पाठक के स्वाभाव क रूप से ई सवाल उठ सकेला क असंख्य नामी वैज् ान क आ प्रोफेसरन में से कवनो के ई साधारण सच्चाई काहे नइखे लउकत आ केहू हमनी के काहे नइखे बतावत क पकावल खाना खाए के आदत अप्राकृत क आ खतरनाक बा. कारण ई बा क पूरा मानव जात भोजन के नशेड ी बा आ भोजन के लत सभका के आन्हर कर द हले बा. केहू के एहसास नइखे क पकावलखाइल एगो कुरीत ह आ ई वाकई में सभ कुरीत में सबसे भयानक बा. ई खाली एक तरह के पदार्थ के लालसा ना हवे बलुक हजारन पदार्थन खात र केहू के पेटू लालसा के योग हवे आ एह पर कवन अद्भुत वांछनीय पदार्थ । एकरा अलावा अदूरदर्शी खाना खाए वाला लोग के खाद्य पदार्थन के जवना अवनत के सामना करे के पड ेला ओकर बहुलता में समृद्ध आ उत्कृष्टता देखे के म लेला जबक ईहे बहुत बहुलता के अवमानना होला जवन कई गो नुकसान के जन्म देला जवना के असली प्रत ब ंब देखल जा सकेला दुन या में प्रचल त बेमारी के बड हन व व धता में।

आदमी के ओह पदार्थन के लत लाग जाला जवना में जहर होला जइसे क चाय कॉफी कोको तंबाकू शराब अफीम कोकीन मॉर्फ न आद ओह पदार्थन के प्रबल लालसा मानव जीव में एकट्ठा भइल तदनुसार जहर से उत्तेज त होला। पकावल खाद्य पदार्थ सभ से बहुत क स म के जहर पैदा होलें जे समय के साथ जीव के अलगअलग ह स्सा में जइसे क नस आ केश का सभ के देवाल पर जोड सभ के बीच वसा कोश का सभ के केंद्र में आ अउरी जगहन पर संग्रहीत हो जालें। जइसे नशा करे वाला के नशा करे वाला के लालसा ओकरा शरीर के सामान्य शारीर क जरूरत से ना पैदा होला ओइसहीं पकावल खाना के इच्छा ओकर भूख के भाव ओकरा जीव के सामान्य मांग ना होला बल्क ई ओकर नशा के मांग ह। ई आवेग सभ के अभ व्यक्त हवे जे मानव जीव में एकट्ठा भइल जहर सभ से उत्तेज त होलें ई देह में बसे वाला बेमारी के मांग ह आदमी के सबसे खराब दुश्मन के आह्वान ह।

ऊ भयानक कुरीत हर इंसान के देह में घुस जाला
अपना माईबाबूजी के द्वारा ठीक पालना से। एही से जवना पल बच्चा नोट स लेवे लागेला अवुरी बात करे लागेला खाना के लत ओकरा प पह लही से मजबूत पकड बना लेले बा अवुरी ओ पल से लेके उनुका जीवन के बहुत अंत तक उ पकावल खाना के आपन सामान्य आहार अवुरी अपना मजबूत लालसा के रूप में मानेला

एकरा खात र उनकर शारीर क मांग के रूप में इहे बा क ऊ असली भूख के गलती से मान लेला.

## पकावल खाना के मांग भूख ना ह

जब कवनो पकावल खाए वाला आदमी व शेष रूप से प्राकृत क खाद्य पदार्थ जइसे क अखरोट अनाज कच्चा फल आ सब्जी के पेट भरे के कोश श करेला आ ओकरा कवनो तरह के कच्चा भोजन के आगे भूख ना लागे त ओकरा जीव के प्राकृत क मांग ओह घरी पूरा तरह से पूरा हो जाला आ... ऊ पूरा तरह से तृप्त हो जाला। बाक र एकरा बावजूद भले ओकरा अपना सामान्य रोजमर्रा के जरूरत से कई गुना खाद्य पदार्थ लेबे के चाहीं बाक र तबह यों ऊ अइसे व्यवहार करेला जइसे ऊ कुछ ना खइले होखे आ बहुते मसालेदार मांस के पकवान के बहुते माँग महसूस करेला जवन भरपूर आ भूख बढ ावे वाला होखे. ई अब भूख नइखे रह गइल. ई ओह जहर से होखे वाला जलन ह जवन शरीर में जमा हो चुकल बा आ जवना के अब ताजा जहर के मांग कइल जाला. ई ओह राक्षस के पुकार ह जवन ओह जा पसरल पड ल बा आ मानव जीव के टुकड ा टुकड ा करे खात र नया औजार के मांग करेला. व वेकी मजबूत इरादा वाला कच्चा खाए वाला ऊ रोवाई अपना सगरी उग्रता में द न पर द न सुनत रहेला बाक र ऊ ओकरा के पूरा जान से अनदेखी करेला आ एको जोट र यायत ना देला.

## पकावल खाना मानव अंग के काम करे खात र मजबूर करेला तीन से चार गुना उनकर सामान्य क्षमता

मानव के सभ अंग में प्राकृत क भंडार ऊर्जा के भंडार होला। आमतौर पर ई अपना संभाव त क्षमता के एक चौथाई ह स्सा पर काम करे लीं बाकी ऊर्जा के बाद में कौनों खास आपातकालीन स्थ त में भा बुढ ापा के दौरान इस्तेमाल खात र रखे लीं। एह तरह से सामान्य पर स्थ त में द ल के नाड ी दर होला।

बीट प्रत म नट जबक कच्चा खाए वाला के मात्र होला जवना के असाधारण पर स्थ त में बढ ा के बीट प्रत म नट से अध का हो सकेला। फ र से सामान्य श्वसन के दौरान सीसी हवा फेफड ा में आ बाहर न कलेला लेक न एगो व शेष श्वसन प्रयास से हमनी के सीसी तक के प्रेरणा दे सकेनी जा

कच्चा खाए वाला अपना पाचन अंग के उपयोग एक चौथाई पर करेला ओह लोग के संभाव त क्षमता जवना के पर णामस्वरूप ओकर अंग कबो ओवरलोड भा थक ना होखे. दूसर ओर पकावलखाए वाला कंडीशन र फ्लेक्स के माध्यम से आपन भूख के उत्तेज त कईला के बाद च ढ ावे वाला

के बा

मसाला एपेर ट फ आ अउरी बेतुका उत्तेजक पदार्थ ओकरा पेट में अतना भर देला क
पाचन अंग अपना सगरी र जर्व ऊर्जा के काम में ले आवे के मजबूर हो जालें आ तबह यो ऊ
अपना पर लगावल माँग के सामना ना कर पावेलें. जहाँ आदमी पर मजबूर हो जाला क ऊ घृण त
भोजन के ओही चैनल से वापस कर देव जवना चैनल ओकरा के नीचे भेजले रहे भा ओकरा के
शुद्ध करण से अपना आंत से बाहर न काले के पड ेला. हैरानी के बात बा क पर्याप्त अयीसन
मतली पैदा करेवाला काम के कवनो पकावलखाए वाला अजीब ना मानेला।

पाचन अंग सभ के ओवरलोड ंग से बहुत सारा सहायक अंग भी काम करे खात र सेट हो जालें
जइसे क द ल ल वर आ क डनी।
एह अंगन के ओर से कईल जाए वाला अत र क्त काम के असर जल्दीए होखेला क उ लोग के
थका द हल जाला अवुरी समय से पह ले एकरा के काम से बाहर क द हल जाला। एह से ई
कवनो आश्चर्य के बात नइखे क एकरे पर णामस्वरूप केहू के उम र कई बेर छोट हो जाला।
बेकार हान कारक आ जहरीला पदार्थन के खा के भोजन के नशेड ी अपना जुनून के पूरा
करेला अपना पेट के क्र या के लकवा मार देला आ अपना खात र संतुष्ट होखे के भ्रम पैदा
करेला जबक ओकर कोश का असल यत में जरूरी पोषक तत्वन के कमी से भूख से कराहत
बाड ी सँ . कच्चा खाए वाला के पेट हमेशा आराम में रहेला भले ऊ आम तौर पर खाली होखे
बाक र ओकर देह सही मायने में भरल आ संतुष्ट होला.

जब कवनो पकावल खाए वाला कच्चा खाए में बदले के फैसला करेला त पह ले त ओकरा कबो
तृप्त ना लागेला चाहे ऊ कतनो खा लेव. आमतौर प खाना के नशेड ी लोग खुश महसूस करे के बजाय
ओ स्थ त से असंतुष्ट महसूस करेले। ओह लोग के व चार में लगातार भूख के कारण एह बात
में बा क जवन खाद्य पदार्थ ऊ लोग सेवन करेला ओकर पोषण मूल्य कम होला आ पोषण के रूप में
बेकार होला. ई एगो भयानक गलतफहमी बा। एकरा उलट उ खाद्य पदार्थ पौष्ट क अवुरी पूरा तरीका
से संतुल त दुनो होखेला। मनुष्य के कोश का सालन से एकरा अनुपस्थ त से पीड त
बाड ी स। मानव पाचन अंग सभ के क्षमता पूरा तरीका से इनहन के रचना आ इनहन के घटक सभ
के ब्यवस्था के अनुरूप होला। एही से पेट ओह खाद्य पदार्थन के खुशी से स्वागत करेला जल्दी से
नरम कर देला आ ब ना कवनो देरी कइले आंत में पहुँचावेला जबक कोश का अपना बारी में
भूख से जइसन क्षीण आ कमजोर होके ओह कीमती पदार्थन के बेसब्री से सोख लेला आ बार
बार अउरी माँग करेला आ... ओहमें से अध का बा.

रोगग्रस्त कोश का ठीक हो जालीं क्षीण कोश का ठीक हो जालीं न ष्क्र य कोश का के आपन जीवंतता वापस म ल जाला। दूसर ओर वसा के कोश का भूख से प घले लागेले जहर के जमाव धीरेधीरे गायब हो जाला अवुरी फालतू पानी शरीर से न कल जाला। तब सामान्य सक्र य कोश का ओह सुस्त कोश का के जगह ले लेले जवन आलस्य आ न ष्क्र यता से मोटा गइल रहे। शरीर के वजन में जल्दी कमी स्वास्थ्य अवुरी जोश में वापसी के पक्का संकेत बा।

इ तथ्य आदमी के द ल में खुशी अवुरी खुशी से भर जाए के चाही। ओह पोषक तत्वन खात र तुरते ओकरा पूरा शरीर में फइल जाला आ ओकरा के स्वास्थ्य ताकत जोश आ ऊर्जा देला. उनुका जीवन में पह ला बेर बा क भले उनुका सभ अंग अवुरी ग्रंथ के पोषण के बहुत भरपूर आपूर्त म ले लेक न उ आराम अवुरी सहजता से काम करे में सक्षम होखेले। भले ओह द न ऊ अपना जीव के जरूरत से अध का कच्चा भोजन लेत होखे भा ओकर आंत आ कोश का सोख लेबे में सक्षम होखे बाक र ओकर पेट एकरा से मना ना करी आ ना ओकरा में मतली के एहसास पैदा करी जवना से ऊ सोख लेव ओकरा के ह ंसा आ जबरदस्ती से बाहर न कालल जाला. उनकर सामान्य जरूरत से अध का खाद्य पदार्थ पेट में ना रह पाई जेहसे क सड ल होखे ना त ओह लोग के जहर में बदल द हल जाई ना कवनो पाचन संबंधी व कार ले आई. एकरा बजाय ब ना पाचन के ई एके बेर में पेट से आंत में गुजर जइहें आ ओकरा बाद ठीक ओही द न मल के साथे शरीर से न कल जइहें जीव के कम से कम नुकसान ना पहुँचवले होखे। एह तरह से ओकर पेट हमेशा हल्का रही जबक ओकर आंत आ ओकर खून पूरा तरह से संतुल त पोषक तत्व से भरल रही.

फेर अइसने पल में ऊ बस कुछ कटोरा पकावल खाना खाए के कोश श करे. ओकर पेट ओह अजीब आ अनचाहा पदार्थन के ख स या के मना कर दी. तालू में जवन चरम सुख म लेला ओकरा बावजूद उ कटोरा उनुका पेट में बहुत द न तक पड ल रही भूख बंद करे खाती स्टॉपर के काम करी अवुरी पाचन गत व ध के सामान्य क्रम के लकवा मार द ही। बाक र पकावल खाए वाला ओह हालत से काफी संतुष्ट आ खुश होला काहे क ऊ आपन जुनून पूरा कर ल हले बा पेट भर ल हले बा आ अब भरल हो गइल बा. कच्चा खाए के कीमत के एहसास करे वाला आदमी ओह हालत से डेरा जाला। ऊ पूरा तरह से समझत बा क कच्चा सब्जी के पोषक तत्व ही शरीर के पोषण करेला जबक मरे वाला लाश ही

आग से न कलल खाली ईंधन हवें आ तरह तरह के जहर आ बेमारी के स्रोत हवें।

## मानव पोषण में जीव त कोश का होखे के चाहीं आ... ना क मृत कोश का के लाश

पूरा तरह से संतुल त खाद्य पदार्थ में जीव त कोश का होलीं। अब सब्जी के देह धरती से न कलला के बाद बहुत द न तक ज ंदा रहेला। फूलदान में गुलाब के कली ख लल रहेला जबक अनाज बटोरला के सालन बाद भी रोपला पर अंकुर त हो जाला। बाक र जानवरन के कोश का जवन मारल जाला भा ओह लोग के देह से चोरा के दूध के कोश का एके बेर में मर जाला आ फेर ऊ ब खर के जहर में बदले लागेले जबक खाना बनावे से ओकरा के वाकई भयानक चीज में बदल द हल जाला. जानवरन के प्रोटीन के सब्जी के प्रोटीन से बेहतर मानल एगो सबसे दुर्भाग्यपूर्ण न र्णय के गलती बा जवन मांस के पूजा करे वाला जीवव ज् ानी लोग के अदूरदर्श ता के स्पष्ट प्रमाण बा। अगर हमनी के मान लीं क जानवर के जीव सब्जी के प्रोटीन के स्थानांतर त क के ओकरा के पूरा तरीका से संतुल त पोषक तत्व में बदल देला त ओह जानवरन जइसे क लोमड ी भेड या कुकुर ब लार आ बाघ के मांस जवन अइसन पूरी तरह से संतुल त प्रोटीन के खाला ओह जानवरन के मांस के होखे के चाहीं सबसे अध का पोषण मूल्य के जबक अइसन जानवरन के मांस के जहरीला चर त्र अतना साफ लउकेला क सबसे समर्प त मांस के नशेड ी भी एकरा के पेट भरे के ह म्मत ना करे.

ऊ जीवव ज् ानी जेकरा के अपना न जी पूर्वाग्रह से आग्रह कइल जाला क ... मांस में व शेष फायदा के तलाश करीं तथाकथ त अपूरणीय अमीनो एस ड के खोज में एह काम के ध्यान में ना रखले बा क ऊ अमीनो एस ड जानवरन द्वारा खपत सबसे आम घास से बनेला व ज् ान के कवना न यम से गाय के जीव के क्षमता बा सबसे नीच खरपतवार आ घास से अमीनो एस ड बनावेला लेक न आदमी के जीव के लगे उच्चतम पोषण गुणवत्ता के सब्जी खाद्य पदार्थ से उहे यौग क बनावे के साधन नईखे

मांस से म लेवाला अमीनो एस ड के ब ना केतना लाखों भारतीय जी रहल बाड ॽ

## अदूरदर्श ता मेड कल के सबसे बड दोष ह
## ब ग्यान

पकावल खाना के आदी जीवव ज् ानी लोग के सबसे बड गलती उनकर अदूरदर्श ता ह। ऊ लोग ओह नुकसान पर आँख बंद कर देला जवन छोट लउकेला आ देर सबेर नगण्य लागत कारण से होखे वाला गंभीर पर णाम के अंदाजा ना लगावेला. आईं हमनी के अपना बयान के कुछ उदाहरण से देखावल जाव. पकावल खाना खास तौर प मांस के पकवान जहर से भरल होखेला। अब हर समय अगोचर रूप से चले वाला पुरान जहर के केहु के कवनो ध्यान ना देवेला अवुरी जब भी अयीसन जहर के नतीजा में समय रहते ल वर द ल चाहे क डनी के नुकसान हो जाला तबो ए स्थ त के अज् ात कारण बतावल जाला। जब जहर अबह न ले अउरी गंभीर होखे आ दस्त आ उल्टी के साथ होखे तब एकरा के गैस्ट्र क ड सऑर्डर मानल जाला। जहर देके ऊ लोग खाली ओह स्थ त के समझेला जवन पूरा जीव के प्रभाव त करेला आ पीड त के तुरंत मौत के खतरा पैदा करेला। केतना न र्दोष जान के बल दान एह तरह से हो जाला

पुरुष लोग के रोज भोजन के माध्यम से उनुका धमनी अवुरी नस में जाए वाला गंदगी ना लउकेला अवुरी जब उ नाड ी के देवाल प परत दर परत बईठ जाला त उनुकर रास्ता संकुच त हो जाला अवुरी अचानक एक द न खून के संचार बंद हो जाला छोट दृष्ट वाला लोग एह घटना के अप्रत्याश त मानत बा.

लाखों टन के क्षमता वाला व शाल बांध के ओर दौड त भारी बाढ के पानी के जबरदस्त दबाव पुरुष के ध्यान ना देवेला। बाक र जब ओह बाढ के पानी के असर से ढेर द न ले डगमगात ऊ बांध आख रकार ग र जाला त ओकरा आख री टूटे के कारण ओह पत्थर के बतावल जाला जवन गलती से एगो छोट लइका ओकरा पर फेंकले रहुवे. हमनी के कैंसर के कारण के बारे में कच्चा खाए वाला के सही अवधारणा देख चुकल बानी जा। एकरा ख लाफ शोध वैज् ान क लोग के ओर से हमनी के सोझा जवन कार्स नोजेन क एजेंट पेश कईल गईल बा जवन क पकावल खाना के आदी बाड ` जवना में यांत्र क जलन अवुरी स गरेट जरे जईसन सामान भी बा के कवनो कीमत बच्चा के फेंकल पत्थर से जादे नईखे।

हर अंग में लाखों कोश का होले समन्व त श्रम से जवना के ओह अंग के काम आगे बढ ावल जाला। जब ओह कोश का सभ पर जबरन लगावल पोषण में कुछ जरूरी घटक सभ के कमी होखे तब कोश का सभ के जीवन शक्त खतम होखे लागे लीं आ बेकार हो जालीं। ऊर्जा के भंडार अब क्षेत्र में आ जाला लेक न उहो जल्दीए खतम हो जाला। जबले अंग कवनो तरीका से अपना कामकाज के आगे बढ ावे ला अदूरदर्शी लोग के लाल बत्ती ना लउके ला बाक र जब आख र में ऊ अपना गत व ध यन में पीछे रह जाला त कहेला क अइसन अंग बेमार बा आ दवाई के सहारा लेत बा. बाक र का ई संभव बा क कबो तनी गोली भा जहर के खुराक ओह खाद्य पदार्थन के पोषक तत्वन के जगह ले सके जवन सालन से आग पर जरावल गइल बा आ व कलांग कोश का में व शेष काम खात र ओकर खोवल क्षमता वापस कर सके

द न भर आहार नहर में पड ला के बाद मांस अंडा मक्खन अवुरी पनीर के द्रव्यमान में सड ल होखेला अवुरी आंत में सूजन होखेला जवना के सबसे आम लक्षण दस्त होखेला। लेक न जब कवनो बच्चा में असल में दस्त के लक्षण जरूर देखाई देवेला त एकर पूरा दोष मल में देखाई देवे वाला कुछ फल के खाल प लगावल जाला। केहू ना पूछेला क फलखाल बच्चा के आंत में कवनो प्रकार के सूजन कईसे क सकता जब ब ना कवनो सड न चाहे सड ले उ अपना प्रवेश के कुछ घंटा के भीतर शरीर के अपर वर्त त छोड देले। पूरा त्रासदी एह बात से पैदा होला क लोग अंडा मांस मक्खन आ शहद के सामान्य आ जरूरी खाद्य पदार्थ मानेला बाक र फल के कुछ गौण चीज मानेला जवना के या त खाइल जा सकेला भा ना खाइल जा सकेला. कई बेर त इहाँ तक क बच्चा के फल खाए से मना कईल जरूरी मानल जाला ताक पेट के बेकार ना होखे।

## पकावल खाए वाला के वजन के बढ या स्वास्थ्य के मापदंड ना मानल जा सके.

## मोटापा सबसे खतरनाक बेमारी ह

जबले मानव जीव अबह यों कवनो अप्राकृत क के प्रत रोध करे में सक्षम बा आहार आ एकरे ख लाफ संघर्ष के आगे बढ ावे खात र ब ब ध श कायत सभ के रूप सामने आवे ले जइसे क भूख ना लागे अपच गैस्ट्राइट स आ अउरी पेट के ब कार कोलाइट स इत्याद । ई सब जीव के हर साधन के अपना पर इस्तेमाल करे के संघर्ष के बाहरी अभ व्यक्त ह

के बा

अप्राकृत क आहार के हान कारक प्रभाव के बेअसर करे आ ओकरा से पैदा होखे वाला जहरीला पदार्थ के शरीर से बाहर न काले खात र न पटान। मरीज के वजन कम होखे लागेला अवुरी ओकरा बाद उ लोग ओकरा के पोषक भोजन देके ओकरा के मजबूत करे के कोश श करेले। जवना द न आख र में जीव के हार हो जाला आ ओकर संघर्ष बंद हो जाला त आदमी या त एह दुन या से व दाई देला भा एकरा उलट ओकर भूख बढ जाला आ ऊ अतृप्त भोजन करे लागेला बढ या से पचावे लागेला वजन बढ े लागेला अपना सेहत के वापस पावे खात र. आ ताकत के बात कइल जाला. यानी क ओह द न मानव जीव अपना संघर्ष के छोड के अप्राकृत क आहार के अनुकूल हो जाला आ मानवीय बेमारी सभ में से एगो सभसे खतरनाक बेमारी अप्राकृत क मोटापा के नींव रखल जाला।

अप्राकृत क आहार के दबाव से वश में होके शरीर अपना के समायोज त करे आ अइसन आहार से पैदा होखे वाला ब ब ध हान कारक पदार्थ सभ के संचय के जीव में प्रवेश करे खात र मजबूर हो जाला। एकरे बाद वसा यूर क एस ड आ एकरे डेर वेट व सभ कोलेस्टेर न आम नमक अत र क्त तरल पदार्थ पथरी स रहास के न र्माण ट्यूमर न ष्क्र य आ परजीवी कोश का सभ बहुनाभ क वाला ब साल कोश का सभ पॉलीकैर योसाइट्स ओवरसाइज न्यूक्ल यस वाला कोश का सभ मेगाकैर योसाइट्स इत्याद सभ से जमाव होला। कई बेर ई कोश का सभ सामान्य कोश का सभ से कई सौ गुना आकार के हास ल करे लीं बाकी इनहन में कौनों उपयोगी काम करे के क्षमता के कमी होला।

ऊ सब राक्षस शरीर में जमा हो के आदमी में सृजन हो जाला स्वास्थ्य आ ताकत के भ्रम जबक वास्तव कता में ऊ धीरेधीरे क्षीण होखे के श कार हो जाला। उनकर मांसपेशी पातर आ कमजोर हो जालीं उनकर ब सेस आ सक्र य कोश का सभ के संख्या कम हो जाले आ उनकर अंग बर्बाद हो जालें। उभड ल पाउंच मोट मोट बांह फलीदार हाथ आ चर्बी के लटकत परत वाला ऊ मोट मजबूत आदमी जवना में से हमनी के दुन या भरमार बा असल यत में त्वचा से ढंकल कंकाल हवें. ओहमें से हर केहू अपना कमजोर आ क्षीण मांसपेशी पर एगो मोट भेड लादले बा जवना के ऊ बेमतलब ख यावेला आ अपना साथे हर जगह ले जाला. लेक न अजीब बात बा क अयीसन लोग लगातार अपना स्वास्थ्य जोश अवुरी ताकत के घमंड करेला।

एह लोग के अपना मोटकापन पर अतना गर्व होला क जब भी बातचीत में एकर ज क्र होला त ऊ लोग लकड ी के छूवेला भा पूरब में रोवेला कहीं ओह लोग के पोसल वजन के एक दाना ना कम हो जाव. अइसन दयनीय अदूरदर्श ता के उदाहरण से दर्जन भर खंड भर सकेला.

# आग पर नष्ट भइल कच्चा माल के जगह कवनो दवाई ना ले सके

सामान्य इस्तेमाल में आवे वाली सभ दवाई लक्षण के संगे होखेला। यानी क ई मरीज के अस्थायी राहत देवे भा बेमारी के लच्छन के छ पावे खात र प्रशामक के काम करे लीं। कवनो हालत में खाना बनावे के बर्तन आ कड ाही में नष्ट कच्चा पोषक तत्वन के जगह ना ले सके. कई गो महान वैज् ान क नशा के इस्तेमाल पर कड ाई से मना कर देले बाड ें। इंग्लैंड में अंगरेजी लोग के सम्पन्न स्तर के एगो बड हन ह स्सा पर साढ े चार साल के मेहनत के शोध के बाद पेकहम के जीव ब ज् ानी लोग एह न ष्कर्ष पर पहुँचल क आबादी के महज नौ प्रत शत लोग के आनंद म ले ला बढ या स्वास्थ्य बा बाकी प्रत शत लोग बेमार रहे हालांक अध कांश लोग के अपना बेमारी के जानकारी ना रहे। नैदान क उपचार के बाद इनहन लोग के न ष्कर्ष ई रहल क लगभग ब ना अपवाद के सभ ब कार जे थेरापी खात र चुनल जालें इलाज के प्रत क्र या द हलें बाकी एकरे बाद मरीजन के सामान्य स्वास्थ्य में उल्लेखनीय ग रावट देखल गइल। मतलब क दवाई खाली कवनो बेमारी के लक्षण के छ पावेले जबक जवन नुकसान ओकरा से होला ओकरा के पह ले से कमजोर जीव के जोड के ओकर हालत अउरी खराब हो जाला.

एह से जे केहू बेमार ना होखे के चाहत बा भा अगर पह लहीं से बेमार हो गइल बा त आपन स्वास्थ्य वापस पावे के चाहत बा ओकरा नशा पर आपन उमेद ना लगावे के चाहीं बल्क ओकरा अप्राकृत क खाद्य पदार्थ आ नशा से परहेज करे के पड ी आ कच्चा खा के प्रकृत के न यम के अनुसार ज ए के पड ी

ई सही सुरक्ष त आ वैज् ान क तरीका ह जबक ड्रग थेरेपी ब र्चरबेनर के हवाला से कहल जाव त खाली धोखा आ छल ह. हमरा ह साब से एकरा के भ्रम अवुरी आत्मधोखा कहल जादे उच त हो सकता। नीत्शे नशा के चाबुक के पलक बतवले बाड न. डाक्टर लोग अपना अस्पताल के मरीजन के दू गो बराबर समूह में बाँट के एगो समूह के इलाज दवाई आ पकावल खाना के माध्यम से दोसरा के व शुद्ध रूप से कच्चा खाए वाला आहार से कर के आ ओकरा बाद दुनु र जल्ट के तुलना क के हमरा बयान के सच्चाई से अपना के आसानी से मना सकेला एक दूसरा के साथे। ई मूल आ न र्णायक परीक्षा ह ना त कच्चा खाए के ख लाफ हर तर्क ब ना कवनो कम औकात भा मूल्य के बनल रही. आईं हमनी के अपना बयान के लक्षणात्मक दवाई च क त्सा से कुछ उदाहरण से देखावल जाव.

दर्द शरीर के खतरा में होखे के चेतावनी के संकेत ह हमनी के जीव के मदद के पुकार ह। बाक र एह खतरा के खतम करे का बजाय हमनी का ओह नस के मृत कर देनी जा जवन एह खतरा के एहसास हमनी के द माग में चहुँपावेले आ जहर के खुराक से ओह लोग के आवाज के चुप करा देनी जा. एही बीच इ बेमारी आपन अन वार्य रास्ता अपनावेले जवन क अब दवाई के नुकसानदेह असर से अवुरी बढ गईल बा।

एगो अउरी उदाहरण द हल जाव त जब हमनी के धमन यन के मार्ग अशुद्ध से भरल होके संकरी हो जाला त द ल के शरीर में खून के संचार करे खात र अध का बल के इस्तेमाल करे के पड ेला आ एकरे पर णामस्वरूप ब्लड प्रेशर बढ जाला। बाक र हमनी का अपना खून के नली के ओह अशुद्ध यन से साफ करे का बजाय महज जहर के इस्तेमाल ओह नस के उत्तेज त करे खात र करेनी जा जवन ओह नस के ख ंचाव आ चौड ा करे में सक्षम होखे. जबले जहर के कारगरता बनल रही तबले खून नाड ी में अध का आजादी से बहेला आ दबाव अस्थायी रूप से ग र जाला. हालाँक जइसहीं एकर असर खतम हो जाला इस्तेमाल कइल गइल दवाई सभ के क्र या से नाड ी सभ अपना पह ले के हालत में आ जालें।

कवनो अइसन दवाई नइखे जवना के जीव पर हान कारक बाद के असर ना होखे. बाक र हाल में ही एह ब सय से संबंध त थोड बहुत प्रकाशन आइल बाड ें ज नहन में से एगो र एक्शन्स व द ड्रग थेरेपी वाश ंगटन यून वर्स टी मेड कल स्कूल के क्ल न कल मेड स न के एमेर टस प्रोफेसर डॉ. हैरी एल अलेक्जेंडर के ल खल हमनी के बहुत उपयोगी जानकारी देला। बेशक आमतौर पर दवाई सभ के खाली ओह जट लता आ प्रत क्र या सभ खात र ज म्मेदार ठहरावल जाला जे पीड त के तुरंत मार देलें या गंभीर बेमारी के रूप में आपन रूप देखावे लें। तब भी ओह जट लता सभ में से हजार में से खाली एगो जट लता वास्तव में दर्ज होला बाकी लोग शाश्वत व स्मृत में रह जाला।

स्थाप त हो गइल बा क पदार्थ में से हर एक पदार्थ के... जवन दवाई के तइयारी खात र इस्तेमाल होला ऊ जट लता पैदा करे में सक्षम होला. बाक र ओहमें से सबसे खतरनाक पेन स ल न ऑरिओमाइस न स्ट्रेप्टोमाइस न पारा के यौग क सल्फोनामाइड समूह के दवाई ड ज टल स टीका सीरम स ंथेट क व टाम न थायम न न यास न आद एटोफैन कोर्ट सोन ल वर के अर्क इंसुल न एड्रेनालाईन आ कई गो बा आम इस्तेमाल में आवे वाली अन्य दवाई।

एह सवाल पर सबसे जादा ध्यान से व चार कईल जरूरी बा।
स ंथेट क व टाम न अवुरी जैव क अर्क जवना के मदद से लोग रसोई में जरावल
पोषक तत्व अवुरी ओकरा उत्पाद के बदले के इच्छा राखेला ब जली के गत से आदमी के
मार देवेला बहुत बार शरीर में घुसला के पांच म नट के भीतर। में .
करोड आ में रसोई में जरावल प्राकृत क एंटीबायोट क दवाई के बदले खात र
मनुष्य के खून में अकेले करोड ग्राम पेन स ल न के इंजेक्शन लगावल गइल।

मनुष्य के शरीर में आवे के बाद दवाई एनाफ लेक्स स के माध्यम से हजारों लोग के जान ले
लेले कबोकबो पांच से दस म नट के भीतर जबक दस हजार लोग के कई गो बेमारी के श कार
होखे के पड ेला जवना में से हमनी के ब छुआदाना ज ल्द के सूजन कांटेदार के
ज क्र क सकतानी गर्मी एक्ज मा परपुरा ब्रोन्क यल अस्थमा पॉलीआर्टाइट स
ल वर के स रोस स पील या नेफ्राइट स नेफ्रोस स एप्लास्ट क एनीम या
सीरम के बेमारी आ खसरा।

लोग चाहत बा क एह मौत आ बेमारी के पैदा करे में ओह दवाईयन के ज म्मेदारी का बा आ
एकर दोष शरीर के सुपर संवेदनशीलता पर डालल चाहत बा. बाक र क एह सुपर संवेदनशीलता के
का कारण बा त ऊ लोग चुप्पी साध के सवाल पर गुजरत बा.

हमार गरीब लइका साल में कई बेर अइसन बेमारी आ त्वचा के बेमारी से प्रभाव त होखत
रहले. हम हमेशा कोश श करत रहनी क ओह लोग के खाइल खाना में गलती खोजल जाव जबक
पर्चे के गठरी देबे वाला डाक्टर लोग जवन दवाई ल खले रहे ओकर खतरा के बारे में
कबो एक शब्द ना बोलत रहे. लाखों लोग के तरह हमहूँ मानत रहनी क दवाई खाली लोग के ठीक करे
खात र होला बेमार करे खात र ना। एक बेर हमार दुनु लइकन के एके द न पील या से लेट हो
गइल रहे। हमनी के अचरज में पड गइनी जा काहे क हमनी के मालूम रहे क पील या कवनो
संक्रामक बेमारी ना ह जवन दुनु के एक संगे प्रभाव त करे। आज हम अपना अंतरात्मा
के डंक कम करे खात र कुछ ना कर सकीं स वाय एह तरह के खतरा से दोसरा माईबाप के चेतावे
के।

आजकल ई देख के दुख होला क कइसे सबसे खतरनाक नशा के मीठ गीत आ आकर्षक
तस्वीर के मदद से फायदेमंद चीज के रूप में लोकप्र य बनावल जाला जवन रोज ल हल जा सकेला।
कुछ खास देशन में वाकई में

के बा

दवाई आ फार्मेसी के व्यावसाय कता आ मुनाफाखोरी के बहुते बड हन च ंता में बदल
द हल गइल बा.

कच्चा खइला से एके बेर में हर तरह के दवाई के इस्तेमाल खतम हो जाई काहे क बेमारी के
अभाव में स्वाभाव क रूप से नशा के जरूरत ना पड ी.
बेमारी खाद्य पदार्थ सभ के क्षय के उपज हवें एह से हमनी के खानपान के सुधार से ही ओह लोग
के जीतल जा सकेला। नशा के माध्यम से बेमारी पर व जय पावे के हमनी के सगरी कोश श
बेहद खतरनाक बेमतलब के प्रयोग ह जवना के असफलता तय बा. पह लहीं से ओह
लोग के दयनीय पर णाम हमनी के चेहरा पर टकटकी लगा के देखत बा.

नया क स म के बेमारी लगातार आपन रूप देखावे लीं हल्काफुल्का
बेमारी अध का गंभीर व कारन के जगह देला. एकरे पर णाम के रूप में पुरुष लगातार
नया तरह के सीरम आ टीका तइयार करे लें मजबूत आ मजबूत एंटीबायोट क दवाई सभ के
खोज करे लें आ धीरेधीरे गलती जट लता आ आपदा सभ के भूलभुलैया में शाम ल हो जालें।

मेड कल साइंस के क्षेत्र में अभूतपूर्व आ बुन यादी बदलाव करे के पड ी. सगरी ईमानदार
आ जनभावना वाला डाक्टरन के एके बेर उठ के सक्र य कदम उठावे के पड ी जेहसे क मानव
कारखाना खात र बनावल अभ न्न कच्चा माल के नाश ना होखे.

अदूरदर्शी लोग के व चार में कच्चा खाए के बराबर होला
प्रागैत हास क आदमी के आद म जीवन में वापसी। असल में सभ्यता के खाना बनावे आ
पर ष्कार के संचालन से बड हन कवनो बेइज्जती नइखे. कच्चा खाए वाला खाली सभ्यता
के तथाकथ त बेमारी से पैदा होखे वाला दुख के त्याग करेला आ सभ्यता के ओर से ओकरा के म लल
तकनीकी प्रगत के मानव कच्चा माल के शुद्धता के नष्ट करे के साधन में बदले से मना कर देला। ना त
ऊ टेलीफोन से बोले हवाई यात्रा भा अपना फ्र ज में आपन फल ताजा राखे के सुव धा ना छोड `.

सद यन से आदमी अतना आन्हर आ अज् ानी बाड ` क ऊ हमेशा पकावल खाना खाए के
प्राकृत क ऑपरेशन मानत आइल बाड `. आ अब जब पह ला बेर कच्चा खाए के बारे में सुनत बाड `
त ओकरा के कुछ अजीब आ ज ज् ासु मानत बाड ` जबक असल यत में ठीक खाना बनावे का
माध्यम से प्राकृत क खाद्य पदार्थन के क्षय सबसे अध का बा

के बा

अप्राकृत क अजीब आ ज ज् ासु आ जवना के इत हास में मनुष्य के कइल सबले बड हन मूर्खता के रूप में दर्ज कइल जरूरी बा.

## पकाखाना आ ड्रग थेरेपी के अग्रणी बा
## मानव जात के सरासर व नाश करे के बा

कई प्रजात के मैमथ जानवर कबो एह धरती पर न वास कइले बाड ी स आ तब पूरा तरीका से ब लुप्त होखे के सामना कइले बाड ी सऽ। आजकल आदमी अपना हाथ से ही अइसन प्रत कूल हालात पैदा कर रहल बा जवन एक द न ओकरा के एह धरती के मुँह से सफाया कर दी। खाद्य पदार्थ सभ के क्षय के प्रक्र या के समानांतर ब ब ध बेमारी सभ के ब ब धता आ आवृत्त में बढ ती होला। कई गो अउरी पीढ ी के बीते से पह ले लोग यौवन के उम र में पहुँचे से पह ले हृदय रोग भा कैंसर से मर जाई आ अपना प्रजनन क्षमता के व कास के मौका म ल जाई. प छला कुछ दशक में जवन च ंताजनक गत से ऊ बेमारी बढ ल बा ओकरा आधार पर ई अनुमान लगावल आसान बा क अगर आदमी अबह यों अपना मूर्खता में अड ग रहे त ऊ भाग्यशाली द न शायद दूर ना होखे.

पकावलखाए आ ड्रग थेरेपी के फायदा के ओर इशारा करे वाला वैज् ान क ओह व्यापारी जइसन होला जे द वाल यापन का कगार पर अपना पइसा ग नत खुश बा जबक ओकरा चेहरा पर टकटकी लगा के देखत लाखों नुकसान के आँख बंद कर देला. हर ब जनेस के अंत म पर णाम के आकलन ओकर अंत म बैलेंस शीट से करे के पड ी. देखल जाव क सभ्य आदमी खाना बनावे आ दवाई के खोज से अपना खात र कवन फायदा आ फायदा हास ल करे में सफल भइल बा जवना के तुलना में असंख्य अलगअलग जानवरन के म लेला. आदमी कवनो दोसरा जीव से अध का तरह तरह के बेमारी के श कार होला.

व टाम न के खोज के बाद मनुष्य के एके बेर में ई बुझे के बुद्ध मानी होखे के चाहीं क खाना बनावे के माध्यम से ऊ प्राकृत क खाद्य पदार्थन में ठीक ओही घटकन के नष्ट कर रहल बा जवना के अभाव में ओकर अंत जल्दी हो जाला। ओकरा ओह कचरा के एक बेर खात र खतम कर देबे के चाहत रहे आ प्राकृत क खाद्य पदार्थन के प्रत रक्षा के क्षय से बचावे के चाहत रहे. बाक र पकावल खाना के आकर्षण एतना बड बा क सुधार के अइसन सगरी कोश श के नाकाम कर देला. नशा व ज् ान के जीत के ले लेला

अपना पोंछ में घुस जाला। एही बीच अभी भी पकावल खाना से मजबूती से च पकल पुरुष खाद्य पदार्थ के रहस्य में घुसे के कोश श करेले खाना बनावे अवुरी प्रोसेस ंग में नष्ट होखे वाला घटक के पहचाने के कोश श करेले अवुरी ओकरा बाद ओकरा जगह स ंथेट क पदार्थ के इस्तेमाल करेले। का ओह जरूरी घटकन के अपना हाथ से जरा के नष्ट कइल बेमार होखल कब्र के कगार पर खड ा होखल आ फेर धोखा देबे वाला तरीका से अपना के बचावे के न राशाजनक कोश श कइल मूर्खता ना ह हमनी के एह बात के ध्यान में राखे के होई क उ घटक जीवव ज् ानी के ओर से मान्यता प्राप्त अवुरी व टाम न तक सीम त नईखे।

एहमें से एतना बा क आवे वाला हजारन साल ले ओह लोग के गुणात्मक आ मात्रात्मक गुणन के सही तस्वीर बनावल संभव ना होखी. एक पल खात र मान लीं क एक द न वैज् ान क लोग ओह लोग के सगरी क स म के पहचाने में सफल हो सकेला. तब अकेले गेहूं से फेंकल घटक के कृत्र म साधन से बदले खात र हर व्यक्त खात र हजारन पर्चे आ तइयारी के जरूरत पड ी एहमें न षेधात्मक लागत के बात त दूर के बात बा.

अलगअलग क स म के फल सब्जी आ अनाज पर कइल गइल शोध से खुद खाद्य के आदी जीवव ज् ानी साब त कर देलें क प्राकृत क खाद्य पदार्थ में लगभग हर तरह के बेमारी ठीक करे के गुण होला। बाक र लोग ई ना माने के चाहत बा क मानव जीव ओह बेमारी से मुक्त रही अगर ओकरा के बचपन से खास तौर पर प्राकृत क खाद्य पदार्थ से ख यावल जाव. शुरू से ही पकावल खाना से परहेज करे के सोच ही ओह लोग के साफसाफ सोचे के क्षमता से वंच त कर देला आ तब व ज् ान नशा के आपन जगह दे देला।

## प्राकृत क खाद्य पदार्थन के इस्तेमाल डाक्टरन के महज अस्थायी च क त्सीय साधन का रूप में ना करे के चाहीं. इनका के इंसान खात र उपयुक्त एकमात्र आहार के रूप में घोष त करे के होई

कई गो प्रगत शील डाक्टर ड्रग थेरेपी के न ंदा करेलें. एहमें से कुछ लोग नशा के इलाज से म लल बेअसर पर णाम से अतना न राश हो जाला क ऊ लोग मेड कल प्रैक्ट स छोड के प्रोफ लैक्स स के मौल क समस्या के अध्ययन में अपना के समर्प त कर देला. एहमें स्व स के मशहूर च क त्सक ब र्चरबेनर के नाम बा ज नका जर्मन अध्ययन से हम अपना आर्मेन याई क ताब में कई गो छोट अनुवाद पेश कइले बानी. मेड कल कैर यर के शुरुआत में ब र्चर बेनर अयीसन हो गईले

च क त्सा के वर्तमान तरीका से मोहभंग हो गइल क जब संजोग से प्राकृत क खाद्य पदार्थन के पोषण मूल्य से पर चय भइल त ऊ अपना मरीजन के प्राकृत क पोषण के मदद से ब ना कवनो दवाई के ठीक करे लगलन. बहुत जल्दीए बहुत सारा मरीज जेकर कवनो पर णाम पूरा दुन या के ब ब ध डाक्टर लोग द्वारा असफल रूप से भइल रहे ज्यूर ख में इनके सेनेटोर यम में गइलें आ बहुत कम समय में कच्चा शाकाहार से पूरा इलाज हो गइलें।

बाक र ब र्चरबेनर कच्चा खाद्य पदार्थ के च क त्सीय साधन मानत रहलें ना क सभ जीव सभ खात र फ ट एकलौता आहार के रूप में। जइसे क मरद लोग के बचपन से ही अप्राकृत क खाद्य पदार्थ पर पोषण करे के बाध्यता बा आ ओकरा बाद बेमार होखला के बाद बड उम र में च क त्सीय आहार से ठीक होखे के बा। बाक र एह प्रतीत होखे वाला व रोधाभास के आपन न श्च त कारण रहे. सबसे पह ले त ई क दुन या में केहू अइसन नइखे कच्चा पोषण के सबसे अग्रणी व शेषज् ब र्चरबेनर भी नइखे जेकरा एह बात के एहसास होखे क पकावल खाना खाइल एगो लत ह आ पकावल खाना खात र लोग के जवन इच्छा होला ऊ ना त भूख ह ना एकर जैव क मांग कोश का के कहल जाला।

तब एगो च क त्सक के रूप में ब र्चरबेनर के मौजूदा बेमारी के ठीक करे के प्रश क्षण द हल गईल रहे केहू उनका के कवनो फीस ना देत भा गंभीरता से भी ना लेत अगर उ सार्वजन क तौर प पोषण के अयीसन व्यवस्था के वकालत कईले रह त जवना से मानव जात के सभ बेमारी से मुक्त राखल जा सके।

वर्तमान समय में पोषण के बारे में दुगो व परीत व चार बा। ओहमें से एगो कच्चा खाए के बचाव करेला दोसरका पकावल खाना के पक्ष में बा इनहन में से एगो शाकाहार के वकालत करे ला दुसरा जानवर के आहार पसंद करे ला। अब व ज् ान राजनीत ना ह। गलत नजर या राखे वाला आदमी के आपन गलत आ हान कारक राय न र्दोष लइकन पर थोपे के कवनो अध कार नइखे. हमनी के समय के ई जरूरी मांग बा क ओह दुनु दृष्ट कोण के अंतर्राष्ट्रीय वैज् ान क आ सांस्कृत क हलकन में परखल जाव जेहसे क जवन गलत बा ओकर न ंदा कइल जा सके जबक सही के जनता का सोझा एलान कर के सामान्य व्यवहार में उतारल जा सके.

पह ला नजर में ऊ साधारण व चारधारा वाला लोग जे समस्या के गहराई में ना घुसे के चाहत बा सोचेला क कच्चा खाए के आदर्श अइसन चीज ना ह जवना के जल्दी साकार कइल जा सके आ मरद अपना गह राह जड वाला के छोड े खात र बहुते तइयार ना होखीहें आदतन के बारे में बतावल गइल बा. लेक न इहे आवाज ह

के बा

नशा व ज् ान के ना। व ज् ान के हालांक नशा से अलगा होखे के चाहीं. हमनी के सबसे पह ले ई माने के पड ी क कच्चा खाद्य पदार्थ मानव जीव खात र उपयुक्त असली आ पूरा कच्चा माल ह ओकरा बाद जे लोग अपना आ अपना लइकन के कच्चा माल के क्षय करे के चाहत बा ऊ लोग अपना मन के मुताब क करे दीं.

पह ला जगह हमनी के कच्चाखाना से म लल अनुभव के इस्तेमाल पोषण के व ज् ान में प्रचल त झूठा धारणा के एके बेर में सुधारे खात र करे के होई जवना के मुताब क सबसे जरूरी खाद्य पदार्थ के नुकसानदेह मानल जाला जबक वास्तव में नुकसानदेह के अयीसन स फार श कईल जाला स्वस्थ होखे के चाहीं. ई साफसाफ एहसास होखे के चाहीं क ब ना कवनो अपवाद के ऊ सब माम ला जहाँ कमजोर बेमार पेट के व कार आ अउरी बेमारी से पीड त लोग खात र कच्चा खाद्य पदार्थ मना कइल जाला ठीक उहे मना कइल खाद्य पदार्थ मरीजन के ठीक करी ट कावे आ मजबूत करी .

अइसना में अब कवनो खराब आदत के तोड ़ के सवाल नइखे रह गइल. उल्टा मरीज अब फल मांगेला लेक न हमनी के मना कर देनी जा पकावल खाना से ओकरा बेमार लागेला बाक र हम ओकरा के मना लेत बानी क तनी अउरी खाए हमनी के एगो लइका के हाथ से फल छीन के ओकरा गला में जबरन कुछ पकावल खाना उतार देनी जा। यानी हमनी के ओह लोग के अंत में तेजी ले आवेनी जा उहे खाद्य पदार्थ खाए खात र मजबूर कर देनी जा जवन ओह लोग के बेमारी आ अक्षमता के कारण रहल बा। अकेले एह तरह के गलतफहमी के सुधार से असामय क मौत के संख्या में प्रत शत के कमी आई।

एह से क ओह जा के एह बयानन के सच्चाई अपना के मनावे के

कुछ महीना खात र कच्चा खाए के व्यवहार में ले आवे के अलावा कवनो दोसर साधन नइखे आ एह प्रयोग के हर समझदार आदमी के आजमावे के चाहीं. एही तरह से पोषण के बारे में मौजूदा गलत अवुरी व रोधाभासी दृष्ट कोण के अंत म अंत होई।

कच्चा खाए के आलोक में पोषण के मूल स द्धांत अब ना व श्वव द्यालय आ शोध संस्थान सभ में सीम त रहे ला बल्क ई सब मानव जात खात र प्राथम क महत्व के मामला बन जाला। सामान्य लोग खात र हजारन खाद्य पदार्थन के वैज् ान क नाम ओकर जट ल फार्मूला आ ओकर पोषक गुण आ कथ त फायदा के लंबा थकाऊ वर्णन के तीन में संक्षेप में बतावल जा सकेला

के बा

खाली शब्द कच्चा शाकाहारी भोजन या मानव शरीर खात र पूरा कच्चा माल।

एह तरीका से कच्चाखाईल च क त्सा के ब ज् ान से अलगा एगो आदर्श बन जाला अइसन आदर्श जे वैज् ान क सूत्र से ना बलुक तर्क से समझावे लायक होला एकर प्रमाण प्रकृत के अकाट्य न यम आ मूलभूत अनुभव से म लल मूलभूत पर णाम होला।

हमनी के कबो मानव कच्चा के अखंडता के परेशान ना करे के चाही

सामग्री के बारे में बतावल गइल बा

मनुष्य के शरीर एगो जट ल कारखाना ह। एकरा के अबह यों अध का उच त तरीका से फैक्ट्री आ स स्टम के एगो ब साल दुन या मानल जा सके ला एह मायने में क अलग से ल हल गइल हर सेल अपने आप में एगो जट ल फैक्ट्री हवे जे अपना बारी में कई गो अउरी फैक्ट्री सभ से बनल होलें। वर्तमान समय तक शोध वैज् ान क हर कोश का में दस हजार तक के ह स्सा के खोज करे में सफल रहल बाड े। हर ग्रंथ भा अंग करोड न अइसन कोश का सभ से बनल होला आ ओह ग्रंथ अंग स स्टम कंकाल आ त्वचा के संयोजन से ही मनुष्य के शरीर के न र्माण होला।

ताक ई आपन कामकाज ठीक से क सके एह बहुत जट ल फैक्ट्री आ स स्टम सभ के कच्चा माल के इंतजाम करे के पड े ला जेह में दस हजार अलगअलग पदार्थ होखे लें ज नहन में से हर एक के आपन ब सेस कर्तव्य होला क ऊ मानव जीव के सामान्य संगठन में न भावे। ऊ सभ पदार्थ सूरज के रोशनी के मदद से बनल होलें आ पौधा सभ में गाढ होलें। उदाहरण खात र बीया पत्ता भा मकई के दाना में अपने आप में ऊ सभ पोषक तत्व होलें जे कौनों जानवर के जीव खात र जरूरी होलें। अब हालाँक ब ब ध पौधा सभ में ऊ घटक सभ के रचना आ ब्यवस्था के माम ला में अंतर होला एह से कौनों खास महत्व ना होला काहें से क जीव में इनहन के प्रवेश के बाद इनहन के टूट के फ र से संश्लेषण कइल जाला एह प्रक्र या के दौरान एक पदार्थ के दुसरा पदार्थ में बदल द हल जाला। एह तरीका से जीव अपना जरूरत के ह साब से ब ब ध घटक सभ के मात्रा में बदलाव करे में सक्षम होला बाकी कौनों खास रासायन क तत्व के अभाव में ऊ ओह गायब तत्व के जीव के भीतर अस्त त्व में ना ले आ सके ला या फ र एकरे जगह पर कौनों अउरी तत्व ना ले सके ला।

उदाहरण खात र प्रयोगशाला में त पत या घास में कैल्श यम व टाम न भा प्रोटीन के कौनों भारी सांद्रता के खोज संभव नइखे भइल फ र भी त पत या घास से आ अबह न ले आम घास सभ से जानवर सभ आपन सगरी व टाम न आ खन ज लवण ले लें आ आपन ब साल हड्डी सभ के न र्माण करे लें मांस आ चर्बी के होला। यानी क दूध मक्खन पनीर द माग ल वर अवुरी मांस के जगह जवना के अदूरदर्शी लोग कैल्श यम फास्फोरस व टाम न अवुरी पूरी तरह से संतुल त प्रोटीन के स्रोत के रूप में सलाह देवेले अकेले त पत या घास हो सकता अनुशंस त बा काहे क त पत या घास से ही ऊ सब पदार्थ पैदा होला। एहसे ई दावा कइल ब ल्कुल बेमतलब बेकार आ नुकसानदेह तक बा क फलाना खाद्य पदार्थ में एगो खास व टाम न भरपूर होला जबक दोसरा खाद्य पदार्थ में कवनो खास खन ज के भरमार होला काहे क लोग के भ्रामक आ भ्रम त करे के अलावा अइसन दावा कवनो काम ना करे कवनो उपयोगी मकसद से होखे के चाहीं.

जीव में पोषक घटक के मुख्य कार्य बा तीन गुना के बा. सबसे पह ले ई कोश का सभ के न र्माण आ नवीकरण खात र न र्माण सामग्री के काम करे लीं फ र ऊ ओह कोश का सभ के गत में ले आवे आ शरीर के गर्मी देवे खात र जरूरी ऊर्जा पैदा करे लें आ अंत में ई ब सेस कोश का सभ के उत्पादक गत व ध सभ खात र जरूरी कच्चा माल के आपूर्त करे लें।

ई जरूरी बा क हमनी के अपना जीव के ओतने सावधानी से देखभाल करीं जा जइसे कवनो न र्माता अपना फैक्ट्री के देखभाल करेला. एह ह साब से उपरोक्त तीन गुना कार्य के संचालन खात र हमनी के अपना शरीर के एगो अभ न्न समग्रता के रूप में आ ओही संतुल त अनुपात में सभ जरूरी पोषक तत्व के आपूर्त करे के होई जवन प्रकृत हमनी के सोझा पेश करेले।

ना त अगर कवनो घटक में कमी होखे त एह तथ्य के जीव के न र्माण आ कामकाज पर प्रत कूल प्रभाव पड े के अन वार्य बा।

बाक र आज के सभ्य आदमी अपना शरीर के कइसे व्यवहार करेला ऊ अपना कच्चा माल के अखंडता के व सर्ज त कर देला जरा देला मार देला आ परेशान करेला आ फेर बेतरतीब ढंग से अपना पेट में मरे वाला आ जहरीला लाश भर देला. एह तरीका से कौनों खास घटक के ओकर सेवन उनके जीव के सामान्य जरूरत से सैकड न गुना ढेर हो सके ला एकरे अनुरूप कौनों अउरी घटक के सेवन में कमी भी हो सके ला।

पकावल मांस से सफेद रोटी मैकरोनी चावल म ठाई क्ल यर कइल मक्खन आ मार्जरीन के न र्माण काफी सरल संरचना के असमर्थ परजीवी कोश का होला जवना के वजन से भोजन के नशेड ी झुक जाला।

शोध वैज् ान क आसानी से साब त क सकतारे क चाहे साल पह ले इंसान के स्वभाव के संगे ज्यादातर जादा पतलापन भी रहे। ओह जमाना में आदमी में प्रत रोध के शक्त अध का रहे आ मनुष्य के शरीर अप्राकृत क खाद्य पदार्थन के सामना करे में सक्षम रहे आ भूख के कमी दस्त उल्टी आ अउरी अइसने साधन से अइसन पदार्थ के अत्यध क मात्रा में प्रवेश से रोके में सक्षम रहे। हालाँक समय के साथ मनुष्य के जीव क्षीण खाद्य पदार्थ सभ के दबाव के आगे झुक जाला अपना के ओह लोग के सोझा गोद लेला आ ओह लोग के श शु सभ के अव राम मोटाई आ चेहरा के गोलमटोल होखे के अनुमत देला। ई लोग सबसे पह ले अपना संरचना के अनुरूप सरल बेकार न ष्क्र य कोश का के न र्माण करे वाला आ ओकरा बाद ओकरा के कायम राखे वाला बन गइल. एही से आजकल पतलापन कम हो गइल बा आ दुन या कुरूप अप्राकृत क दाढ से भरल बा।

आज बहुत बच्चा बेकार के भयानक बोझ लेके पैदा होखेले आ न ष्क्र य कोश का के होला। इनकर साधारण व चारधारा वाला माईबाप के अपना बच्चा के मोटमोट अवुरी चेहरा के गोलमटोल प गर्व बा। कबोकबो ई मोटकापन अतना व शाल आयाम के होला क एकर असली स्वभाव के समझे वाला लोग के आतंक त कर देला. तबो मूर्ख लोग अपना बेबी फूड के पैकेज प लागल ओ राक्षसीपन के न मन स्वास्थ्य के पक्का संकेत के रूप में पेश करेला।

मानव जीव परजीवी आ बेकार कोश का सभ के बेहद बढ ती के कुछ न यंत्रण में रखे के बहुत कोस स करे ला शरीर के सभ मुक्त अंग सभ में ब तर त क के ऊपरी आ न चला छोर पर ठोड ी के गोल पेट के त्वचा के नीचे आ कूल्ह आ अउरी कहीं भी। हालाँक अइसन होला क कबोकबो ओह कोश का सभ में से कुछ ओह न यंत्रण के ह लावे में कामयाब हो जालीं सांप्रदाय क जीवन से अलगा हो जालीं स्वतंत्र हो जालीं कौनों ब्यक्त गत अस्त त्व शुरू हो जालीं आ ब ना सीमा के गुणा करे लीं। बहुत बेर जीव ओह कोश का सभ के समूह सभ के एक जगह पर ल पटल रखे में सफल हो जाला आ इनहन के फइलावे से रोके ला। एकरे बाद पैदा होखे वाली बढ ती के सौम्य न योप्लाज्म भा सौम्य ट्यूमर कहल जाला आ एकरा के ओह बढ ती से अलग करे के पड ेला जे शरीर के अलगअलग ह स्सा सभ में स्वतंत्र रूप से शाखाबद्ध हो जाले

प्रोटीन आ खासतौर पर जानवरन के प्रोटीन पर पनपे खात र आ जेकरा के घातक न योप्लाज्म भा खाली कैंसर के नाँव से जानल जाला।

एह बात पर जोर द हल जरूरी बा क खाना बनावे के काम ही एकमात्र कारक ना होला जवना से खाद्य पदार्थन के पोषक मूल्य में नुकसान होला। सफेद आटा अवुरी पॉल श चावल कच्चा खईला प भी नुकसानदेह खाद्य पदार्थ ह।
सूखल भूसा भी कवनो सही खाद्य पदार्थ ना ह बावजूद एकरा क इ कवनो जीव के ज ंदा राखे में सक्षम होखेला। एकदम सही खाद्य पदार्थ कान के संगेसंगे गेहूं के डंठल हो सकता जदी गर्मी में एकरा के हर यर अवुरी जाड ा में सूखा खाइल जाए। गाय आ भेड खात र पहाड पर आम घास के सही भोजन ना मानल जा सकेला। ऊ जानवर मुक्त प्रकृत में अपना ब कास से गुजरल बाड ें एक साथ घास पतई फल आ सब्जी खात बाड ें। एही से बेमारी के खास मामला ओह जानवरन में होला ज नहन के आदमी के हस्तक्षेप के माध्यम से ओह लोग के कोश का के जरूरत के मुताब क खाद्य पदार्थ से इनकार कइल गइल बा। एकरा बावजूद कबो भी आम घास खाए वाला जानवर सभ के अंग सभ के अइसन खतरा ना होला जेतना क आदमी के होला ना ही सूक्ष्मजीव ओह लोग खात र ओतना आतंक के बा जतना हमनी खात र बा एह साधारण कारण से क ओह लोग के लगे रसोईघर नइखे. का कैंसर कोश का के सामान्य कोश का के उच्च गुण प्रदान कईल संभव ना होखे के चाही अवुरी फल के सेवन से समुदाय के छाती में वापस ले आवल संभव ना होखे के चाही जवन क वाकई में प्रोटीन से कमजोर होखेला लेक न व टाम न अवुरी बाकी घटक से भरपूर होखेला सबसे अध का पोषण मूल्य तब धरती पर कवनो दवाई कबो ऊ काम ना कर पाई. दवाई आ ऑपरेशन के माध्यम से कैंसर के ठीक करे के सगरी कोश श ब ल्कुल बेकार बा आ एकदम असफल होखे के बर्बाद बा. बाक र व वेकी आदमी के कबो कैंसर ना होखे के चाहीं अगर ऊ अपना कच्चा माल के अखंडता के परेशान ना करे.

एह तरह से जवन कोश का च कन आ चावल सूप ब्रॉयल्ड ल वर रोटी आ मक्खन शहद मुरब्बा आ म ठाई से बनेला ऊ कवनो उपयोगी काम करे के क्षमता से रह त होले. मनुष्य के शरीर के सक्र य ब सेस आ पूरा तरीका से स्वस्थ कोश का सभ के जनम ब सेस रूप से कच्चा फल आ सब्जी सभ से होला दुसरा शब्द में कहल जाय तब ओह प्रोटीन सभ के जे मनुष्य के शरीर में हजारन अलगअलग पोषक तत्व सभ के अपना प्राकृत क आ जीव त अवस्था में घुसावे लें आ ज नहन के भोजन के नशेड ी कबोकबो एक तरह के गैरपोषक व लास ता के रूप में खाए के ड इंशन करे ला। अब सबके करे के चाहीं

ओह माईबाप के कइल अपराध के व शालता के एहसास करे में सक्षम होखे जे अपना बच्चा से कहेला क रात के खाना खाए से पह ले फल से ओकर भूख मत खराब होखे काहे क ओकरा जल्दी खाना जरूर म ल जाव. ई ओकरा के कहला के बराबर बा क ऊ हजारन तरह के कच्चा माल ना खाईं जवन ओकरा जीव खात र जरूरी बा जवन ओकरा प्राकृत क आ जीव त अवस्था में बा बलुक ओहमें से कुछ लोग के मरल आ बेजान लाश के इंतजार करीं जवन ऊ ओकरा के देबे वाली ब या जल्द ये एगो भोजन के रूप में।

पकावल खाए वाला लोग एह बात के सोच के खुश हो जाला क जवन खाद्य पदार्थ उ लोग के सेवन करेला उ कैलोरी से भरपूर होखेला। अब कैलोरी तबे उपयोगी हो सकेला जब एकर पूरा फायदा उठावल जाव. जब मांसपेशी के कोश का सभ के संख्या कम होखे आ ऊ लोग भी कमजोर बेमार आ लोच से रह त होखे तब कैलोरी के ढेर ह स्सा बेकार रहे ला आ शरीर के काफी परेशानी पैदा कइला के बाद जीव के अनचाहा रूप में छोड द हल जाला गर्मी आ बेवजह खो जाला। जब हमनी के खुला हवा में आग जरा देनी जा त ओह आग के ऊर्जा बेकार में खतम हो जाला लेक न जब हमनी के ओह आग के कवनो फैक्ट्री के मोटर में जरा देनी जा त उ पूरा तरीका से ओकर मकसद पूरा करेला। पकावल खाद्य पदार्थ के माध्यम से भोजन के नशेड ी अपना शरीर में अपना जीव के कामकाजी जरूरत से तीनचार गुना अध का कैलोरी के सेवन के प्रवेश करावेला। कच्चा खाद्य पदार्थ से म ले वाला कैलोरी पूरा तरीका से अपना मकसद के पूरा करे ला काहें से क अइसन खाद्य पदार्थ सभ के साथ ओह कैलोरी सभ के इस्तेमाल खात र जरूरी सभ कारक भी होलें।

जीवव ज् ानी आ डाक्टरन के ई कर्तव्य होखे के चाहीं क लोग के प्रोत्साह त कइल जाव क ऊ लोग एह पोषक तत्वन के एक दोसरा से अलग ना करे बलुक हमेशा एक संगे प्राकृत क रूप से संतुल त अनुपात में आ अपना जीव त कोश का के साथे एकर सेवन करे. इनहन के कबो अलगअलग पोषक तत्व सभ के उपयोग ता के बारे में बात ना करे के चाहीं बलुक इनहन के अन वार्यता पर जोर देवे के चाहीं ठीक ओसही जइसे हमनी के पेट्रोल के शुद्धता के खाली हवाई जहाज खात र उपयोगी ना बलुक अन वार्य मानत बानी जा। उनुका कवनो खास व टाम न के फायदा के बारे में कबो ना बोले के चाही बालुक अपना अखंडता के परेशान करे अवुरी ओकरा के नष्ट करे के खतरा प जोर देवे के चाही।

आमतौर पर पोषण के पूरा ब ज् ान के दू गो मुख्य ब ंदु में संक्षेप में बतावल जा सके ला आ सभ मानव जात के च ंता के ब सय बनावल जा सके ला

.मानव पोषण में पूरा तरह से जीव त कोश का होखे के चाहीं। खाली ओह खाद्य पदार्थन में जवना में जीव त कोश का होला ओहमें मानव जीव के मांग पूरा करे खात र जरूरी सगरी गुण होला. इंसान कवनो नेक्रोफेगस ना होला। ऊ एह से बेसी मांसाहारी ना हो सके क हवा में मक्खी पकड के ओकरा के ज ंदा न गल जाव भा जंगली जानवर का तरह श कार के टुकड ाटुकड ा कर के ओकरा के बूट करे खात र ओकर सगरी आंत आ हड्डी से खा जाव.

.प्रकृत में आम आ पसंदीदा दुनु तरह के सब्जी शरीर होला। सबसे परफेक्ट आ बेहद पोषण वाला सब्जी शरीर फल हर यर सब्जी अनाज आ जड के बेहतर क स म होला।

पकावल खाना खइला से आदमी चार में से तीन क स म के क्षीण पदार्थ से आपन भूख बंद कर देला आ अपना जीव के हजारन अउरी जरूरी घटक से वंच त कर देला। एह दावा के एगो हड ताली सबूत इ बा क हजारों मेड कल नुस्खा में अयीसन म लल मुश्क ल बा जवना में कुछ व टाम न चाहे अवुरी कवनो प्रकार के नुस्खा ना बतावल गईल होखे लेक न आपके शायदे कवनो अयीसन पर्चा म ल जाई जवना में प्रोटीन फैट अवुरी कार्बोहाइड्रेट के नाम बतावल गईल होखे।

संक्षेप में कहल जाव त आदमी के सही स्वास्थ्य के आनंद तब म लेला जब ऊ खाली कच्चा शाकाहारी खाद्य पदार्थ के खाला ऊ एतना बेमार होला क ऊ पकावल खाना के सेवन करेला आ ऊ तब मर जाला जब ऊ व शेष रूप से अइसन आहार पर गुजारा करेला.

बेमारी कइसे पैदा होला

आईं एगो अइसन ग्रंथ ले लीं जवन अरबों कोश का से बनल होखे। ई कोश का सभ कई क स म के होलीं ज नहन में से हर एक के आपन ब सेस काम भा कर्तव्य होला। एह तरीका से मांसपेशी कोश का आ उपकला कोश का होलीं आ अउरी बहुत सारा काम खात र तंत्र का कोश का आ कोश का होलीं। लेक न कवनो भी ग्रंथ के कोश का के मुख्य काम तरल पदार्थ के स्राव होखेला।

पकावल खाना खाए वाला आदमी के ग्रंथ में कोश का के पूरा पूरक होखेला शायद एकरा से जादे लेक न एकरा में से मात्र एक चौथाई चाहे पांचवा ह स्सा कवनो उपयोगी काम खाती फ ट होखेला अवुरी इ पूरा तरीका से पर्याप्त नईखे। प्रोटीन के होला

अकेले खासतौर पर मरे वाला जानवर के प्रोटीन जेकरा के अदूरदर्शी लोग सही न र्माण सामग्री के रूप में माने ला अध कतम अस्त त्व में खाली एगो आद म प्रकार के आकारहीन अक्षम आ बेकार कोश का के सबसे सरल संरचना के ही बोल सके ला। अपना संरचना में ई कोश का सभ सभसे प्राथम क चर त्र के ओह आद म जीव सभ से म लत जुलत होलीं जे ब कास के ब कास के सुरुआती दौर में पृथ्वी पर पह ली बेर आइल रहलें आ ज नहन के न र्माण सभसे आम न र्माण सामग्री प्रोटीन वसा आ कार्बोहाइड्रेट से भइल।

हालाँक एकरे बाद के लाखन सदी सभ के दौरान ऊ आद म एककोश कीय जीव सभ उच्चतम गुणवत्ता के पोषक पदार्थ सभ के मदद से एगो लंबा ब कास प्रक्र या से गुजर चुकल बाड ें मने क हमनी के जानलमानल आ अनजान व टाम न आ खन ज सभ।

ओह ब कास के दौरान इनहन के ब कास भइल आ ब ब ध अउरी जट ल जीव सभ के जनम द हल गइल बा। हमनी के कवनो जानवर के भ्रूण में जीव सभ के एह ऐत हास क ब कास के संक्ष प्त पुनर्संक्षेप देख सके लीं एकरे न षेचन के क्षण से ले के ओकर पूरा ब कास तक ले। अलगअलग मानव कोश का सभ के ब कास के दौरान भी इहे प्रक्र या दोहरावल जाला।

कौनों द हल गइल ग्रंथ में हर ब सेस कोश का में ब सेस तंत्र होला जेकरा के खाली ब सेस पोषक तत्व सभ के आपूर्त से सक्र य काम करे के क्षमता हास ल करे खात र संगठ त आ बनावल जा सके ला।
अब ओह तंत्रन के उत्पादक कामकाज खात र जरूरी कच्चा माल खाली कच्चा खाद्य पदार्थन से उपलब्ध करावल जा सकेला. पकावल फूल के अमृत से कवनो मधुमक्खी शहद ना बना सके

जब ब सेस घटक पर्याप्त मात्रा में कोश का में ना पहुँचे लें तब एकर ब कास धीमा हो जाला या फ र ई बंद भी हो सके ला। एह से कई क स म के बेमार कोश का सभ के जनम होला जइसे क फैटी एनाप्लास्ट क घातक भा कैंसर कोश का मैक्रोफेज मेगाकैर योसाइट्स पॉलीकैर योसाइट्स इत्याद ।

एह तरह से ना खाली सवाल के ग्रंथ के अध कांश कोश का ना करेली स ब सेसीकरण ब भेदीकरण हास ल करे ला बाकी तरल पदार्थ सभ के स्राव खात र जरूरी कच्चा माल भी कुछ कोश का सभ में ना पहुँचे ला जे अबह न ले काम करे के क्षमता बरकरार रखे लीं ज नहन के पर णाम के रूप में ग्रंथ अपना उत्पादन के उच त स्तर के बनावे रखे में सक्षम ना होले। एही तरह से ग्रंथ होला

के बा

बेमारी से प्रभाव त हो गइल बा. कोश का सभ के असंतोषजनक ब कास आ अनुच त कामकाज बाकी सभ अंग आ स स्टम सभ में भी हो सके ला जेकरा चलते एकरे अनुरूप बेमारी सभ के रूप पैदा हो सके ला।

कई बेर कवनो खास ग्रंथ भा अंग के एतना नुकसान हो जाला क एकर हटावल अपर हार्य हो जाला. ओह अंग के नाश होखे से बचावे खात र पह ला बेर सबसे स्वाभाव क उपाय अपनावे के बजाय आदमी ओकरा के हटावे में सबसे जादा परेशानी करेला अवुरी ओकरा बाद अयीसन चमत्कार के प्रदर्शन प गर्व करेला। कच्चा शाकाहारी व्यक्त खात र ई ब ल्कुल साफ बा क कवनो दवाई क्षीण कोश का के ओकर सामान्य स्थ त में वापस ना ले आ सके आ ओकरा में काम करे के उच त क्षमता वापस ना कर सके।

कच्चा खाए वाला के सूक्ष्मजीव से कवनो डर ना होला काहे क ऊ सुरक्ष त होला प्राकृत क ताकतन से ओह लोग के ख लाफ. माइक्रोब पूरा तरीका से ब कस त आ ब सेस व भेद त कोश का सभ के नुकसान ना पहुँचा सके ला। कमजोर आ नाजुक कोश का पर आपन तबाही फइलावेला।

असल यत में पकावलखाए वाला के अस्त त्व के श्रेय ओह कुछ कच्चा पोषक तत्वन के बा जवना के ऊ कबोकबो खाली मौज मस्ती खात र खाला ब ना ओह लोग के पूरा महत्व के ध्यान में रखले. अब काहे क मानव जीव अव श्वसनीय रूप से कम मात्रा में पोषण प आपन अस्त त्व बनवले राख सकता एहसे कच्चा पोषण के उ छोट मात्रा ओकरा के कुछ समय तक ज ंदा राखे खाती काफी बा।

आज पोषण के सबसे बड व शेषज् भी आमतौर प सड ल अवुरी दूष त होखे के खाद्य पदार्थ के एकमात्र दोष मानतारे।
ऊ लोग ओह सगरी खाद्य पदार्थन के पौष्ट क स्वस्थ आ सामान्य मानेला जवन ताजा साफ आ अच्छी तरह से पकावल होखे. ओहमें हजारन जरूरी घटक के अभाव ओह लोग के ब ल्कुल च ंता ना करत लउकत बा. जब ओह लोग के एकरा बारे में याद द आवल जाला त ऊ लोग जवाब देला क ऊ लोग भी फल खाला. ई त बहुते बेमतलब के जवाब बा. मानव जीव के बेमारी सभ के उत्पत्त एही से होला क हमनी के पोषक तत्व सभ के एक दुसरे से अलगा क के फ र अलग अलग सेवन करे लीं जइसे क संजोग से ब ना कौनों उच त योजना के।

खाद्य पदार्थ के पोषण मूल्य के खोजल जरूरी बा ना क क स्म में के खपत खाद्य पदार्थन के लेक न घटक के व व धता में रचना

ऊ खाद्य पदार्थन के बारे में बतावल गइल बा. सबसे आम घास अपने आप में अपना पोषक तत्वन के मात्रा आ सबसे शानदार भोज में परोसल जाए वाला व्यंजन के भीड के पूरा संग्रह में अध का समृद्ध होला। व ज् ान के इहे फैसला ह।

बेमारी के रोकथाम खात र कई गो मेड कल सम्मेलन होला जहाँ गौण व षयन पर घंटन बतकही कइला के बाद मेड कल साइंस के अग्रणी प्रत न ध लोग अपना रात्र भोज खात र गोलगोल भरपूर सजावल टेबल पर इकट्ठा होला। फेर बेमारी के रोकथाम खात र प्रकृत के अद्भुत प्रयोगशाला में बनल मूलभूत आ पूरा संतुल त खाद्य पदार्थन के अनदेखी करत आ जवना में हजारन जीवंत पदार्थ शाम ल बाड े ऊ लोग अपना के बर्तन के माध्यम से पत त आ मरल लाश से भर देला. एकरा से भी बुरा बात इ बा क ए लोग में से बहुत लोग प्राकृत क पोषक तत्व के ब ल्कुल जरूरी ना मानत कॉफी अवुरी स गरेट के संगे पोषण के आपन कार्यक्रम पूरा करेले। डाक्टर लोग एह स्ट्रक्चर खात र हमरा के माफ कर दीं बाक र तनी मनन कइला का बाद हमरा से जरूर सहमत होखसु क ई पोषण के सही स स्टम नइखे आ अब समय आ गइल बा क ऊ लोग गंभीरता से ख आवे के मौजूदा गलत र वाज में बुन यादी बदलाव ले आवे पर व चार करसु.

एक समय में कुछ एश याई देशन में जवना अपराधी के मौत के सजा सुनावल जात रहे ओह लोग के अकेले पकावल मांस के आहार पर ख यावल जात रहे. आमतौर पर इनहन के मौत द न के भीतर हो जाला जबक पूरा तरीका से भूखमरी के स्थ त में आदमी द न ले ज ंदा रह सके ला। एकर मतलब ई बा क पकावल मांस ना खाली एगो खराब खाद्य पदार्थ हवे बलुक एकरा से पैदा होखे वाला व षैला पदार्थ सभ के साथ ई वास्तव में एगो जहर हवे जे अपेक्षाकृत कम समय में आदमी के जान ले जाला।

आम तौर प इ जानल जाला क पॉल श चावल के जादा मात्रा में सेवन करेवाला लोग बेरीबेरी के श कार होखेले जवना के चलते मरीज के बहुत परेशानी के बाद मौत हो जाला। अब शायद बेर बेरी के सभसे महत्व के लच्छन पॉलीन्यूराइट स हवे बाकी ई बेमारी के एकलौता लच्छन ना हवे ई महज बहुते संख्या में लक्षणन में से एगो ह. ना ही व टाम न बी के कमी ए बेमारी के एकमात्र कारण बा जईसे क आम तौर प मानल जाला। पॉल श चावल में कवनो ज् ात भा अनजान व टाम न ना होखेला। सफेद रोटी आ सामान्य रूप से सभ तइयारी

सफेद आटा से ठीक उहे व शेषता होखेला जवन पॉल श चावल के होखेला। इहे हाल कृत्र म चीनी अवुरी क्ल यरफाइड फैट के भी बा जवन क हजारों पोषक तत्व में से स र्फ एक चाहे दूसरा के प्रत न ध होखेला।

उपर के खाद्य पदार्थ जवन पकावलखाए वाला के मुख्य आहार के रूप में होखेला मुख्य कारक होखेला जवन क मौत के कारण होखेला स र्फ इ दस्त संक्रामक बेमारी गठ या गाउट स्क्लेरोस स डायब टीज एपोप्लेक्सी कैंसर अवुरी कई गो के आड में आदमी के मार देवेला अउरी बेमारी के बारे में बतावल गइल बा। कबोकबो ई महज एक साल के उम र में कबो पाँच भा बर स के उम र में मारे लीं ई खपत कइल गइल दू गो श्रेणी के खाद्य पदार्थ पकावल खाद्य पदार्थ आ कच्चा पोषक तत्व के सापेक्ष क अनुपात आ वंशानुगत के ड ग्री पर न र्भर करे ला प्रत रोध व्यक्त के संचार त होला।

खराब पोषण के नतीजा में आजकल बहुत महतारी के लगे अपना बच्चा के दूध प यावे खाती दूध नईखे अवुरी एहीसे कुछ लोग अपना श शु के सूखल दूध ब स्कुट सफेद रोटी अवुरी चाय से दूध प यावेले। ब ल्कुल स्वाभाव क बा क बच्चा बेकार अवुरी क्षीण होखे लागेला। दुन या के बाल अस्पताल आ अनाथालय अइसने मरीजन से भरल बा.

अइसन लइकन के खाली दू गो टम्बलर फल के रस द हल काफी बा रोजाना ताक एक पखवाड ा में उ लोग के स्वास्थ्य पूरा तरीका से वापस आ सके। बाक र भोजन के आदी आहार व शेषज् फल के जरूरत के अनदेखी करत बच्चा के बर्बाद शरीर प तरह तरह के दर्दनाक प्रयोग करेले अवुरी ओकरा से खून के आख री बूंद न कालला के बाद ओकरा के सूखल दूध मांस के अर्क से पोषण देवे के कोश श करेले कृत्र म व टाम न आ तरह तरह के दवाई के इस्तेमाल होला. यानी प्रकृत द्वारा उदारता से उपलब्ध करावल पोषण घटक के सामंजस्यपूर्ण संतुलन के अनदेखी करत ऊ लोग ओह बच्चा के क्षीण शरीर पर कुछ घटक के माध्यम से प्रयोग करे लागेला जवना के बारे में ऊ लोग अपना प्रयोगशाला में कुछ खंड त ज् ान प्राप्त कइले होखे। अगर ओह लइका के कवनो तरह से कवनो प्राकृत क खाद्य पदार्थ ना म ल पाई त ऊ न श्च त रूप से मर जाई आ अइसन मौत वाकई में हजारन में हो जाई. लेक न एकरा से जादे भयानक बात इ बा क बहुत भोलाभाला आहार व शेषज् अयीसन बच्चा के कच्चा फल खाए के अनुमत ना देवेले ए व श्वास से क उनुकर कमजोर पेट एकरा के पचावे में सक्षम ना होई चाहे बेहतरीन स्थ त में उ लोग फल के सवाल के... लइकन के माता प ता के बारे में

एकरा के मामूली महत्व के एगो फालतू व लास ता के रूप में। एह बात के गवाह बनी क कई अस्पतालन में रउरा जतना मन करे मांस ब स्कुट सूखल दूध चीनी चाय मार्जरीन चावल सफेद रोटी कृत्र म व टाम न आ दवाई म ल जाई बाक र फल न चोड ` के एको यंत्र ना लउकी रस आ फल के खरीददारी भी अन वार्य नइखे। एह तरह के अस्पतालन से दर्जनों लइकन के लाश न कालल जाला बाक र ओह मौतन खात र पोषण के अप्राकृत क प्रणाली के केहू ज म्मेदार नइखे ठहरावल चाहत.

हम सभे डाक्टरन के मानवीय भावना के अपील करत बानी. उ लोग ए मामला प गंभीरता से व चार करे। हम दुन या के हर देश के सगरी व श्वव द्यालय के व्याख्याता आ सगरी ज म्मेदार न काय आ स्वास्थ्य मंत्रालय से पूछत बानी क ऊ लोग अपना लोग के स्वास्थ्य आ भलाई खात र बेचैन बा क ना. अगर बाड ` त ब ना देरी कइले काम पर लागे के पड ी. हमार बयान खाली पर कल्पना ना ह बलुक अकाट्य तथ्य ह जवना के हम पाठक का सोझा ग नी प ग पर प्रयोग के नतीजा ना बलुक अपना पर वार आ अपना जीवंत उदाहरण से पेश करत बानी.

बेमारी के रोकथाम आ ठीक करे के आ साथेसाथे जीवन स्तर बढ ावे के सबसे बढ या साधन ई बा क हर स्वास्थ्य मंत्रालय सूचना व भाग के स्थापना खात र नगण्य बजट अलगा राखे जवना के स्पष्ट मकसद बा क जनता के संज् ान में ले आवल जाव खाना बनावे से होखे वाला नुकसान साथ ही साथ अइसन खाद्य पदार्थ सभ से भी जेह में व टाम न के कमी होखे खासतौर पर सफेद रोटी चावल मांस क्लैर फाइड फैट चीनी चाय कॉफी शराबी आ गैरमादक पेय पदार्थ। एकरा बाद लोग के मनावे के चाही क उ लोग पकावल खाना के खपत के जतना हो सके कम करे अवुरी अपना पोषण के आदत में धीरेधीरे बदलाव करे।

स्वाभाव क बा क चूंक सभ पुरुष समझदार ना होखेला एहसे सभके एके बेर में कच्चा खाए वाला बनावल संभव नईखे लेक न इ जरूरी बा क लोग के अपना शरीर के उच त कच्चा माल से शैशवावस्था से ही पर च त होखे के चाही ओकरा से मुक्त होखे के चाही गलत आ खतरनाक पूर्वाग्रह आ एह बात के एहसास होखे के चाहीं क ई च कन सूप चावल कटलेट अंडा आ बीफस्टीक ना ह जवन ओह लोग आ ओह लोग के लइकन के स्वास्थ्य आ ताकत देला बलुक अंकुर त गेहूं गाजर टमाटर नट्स अंगूर वगैरह ह.. हमार आपन मामला लेत उदाहरण के तौर प साल तक मांस अवुरी बाकी पकावल खाना खईला के नतीजा में हमार पूरा ताकत खतम हो गईल रहे अवुरी हो सकत रहे

ब ना साँस रुके के दू सीढ ी ना चढ ल बाक र आजु आठ साल ले पकावल खाना से परहेज कइला का बाद हम बेहद सहजता से पहाड पर दौड सकेनी.

पता ना आजकल कवना वैज् ान क आधार पर बहुत सारा बाल घर आ डे नर्सरी में ब स्कुट के ड ब्बा लइकन के न पटान में रखेलें जब मन करे अपना मदद खात र।

ओह घातक पदार्थन के बक्सा के जगह गर्मी में ताजा फल गाजर खीरा आ टमाटर के टोकरी आ जाड ा में सूखल फल के टोकरी लगावे के चाहीं जवना से लइकन के हर घंटा आज ादी से आ जेतना मन करे खाए द हल जाव के द न के बा। तब सभे देख पाई क कइसे प्रकृत के न यम से लइका अपने आप पत त भोजन के जगह फल के सेवन करे लागीहें एह तरह से अपना हाथ से आपन स्वास्थ्य के आश्वासन म ल जाई.

अस्पतालन में हर तरह के कच्चा खाए के व्यवस्था अपनावे के चाहीं के मरीजन के आ जनता के म लल र जल्ट के जानकारी द हल जाव.
सार्वजन क रेस्तरां में बहुत उपयोगी सुधार हो सकेला। भोजन के नशेड ी लोग के पकावल भोजन के सुख से पूरा तरीका से वंच त कइले ब ना भले ऊ घातक होखे फ लहाल एकर मात्रा में कम से कम प्रत शत कम कइल संभव बा आ नुकसान के जगह ताजा सलाद आ कच्चा कंपोट आ... मौसम के फल के कई क स म के। एह तरह से ना खाली भोजन अउरी व व धतापूर्ण आ सुखद हो जाई बलुक जनता के स्वास्थ्य भी मजबूत हो जाई आ सार्वजन क अर्थव्यवस्था में काफी बचत के असर पड ी।

एक बेर जनता के पकावल खाद्य पदार्थ से होखेवाला नुकसान से पर च त हो गईल त उ लोग एकरा से बचे के कोश श करीहे। भी बहुत संख्या में समझदार लोग म ल जाई जे अपना नशा के आवाज के डूबा के हमनी के उदाहरण के पालन करी आ पूरा कच्चा खाए के अभ्यास से अपना आ अपना पर वार के सही स्वास्थ्य के आश्वासन द ही। जवन लोग ठीक होखे के सगरी उम्मीद खो द हले बा भा अप्राकृत क मोटापा से व कृत हो गइल बा ओह लोग के एहसास हो जाई क कच्चा खाए के कड ाई से पालन कइला से महज कुछ महीना का भीतर ऊ स्वास्थ्य हास ल कर पइहें जवना के ऊ हमेशा से सपना देखत आइल बाड ें.

लोग च क त्सीय के प्रदर्शन खात र कई गो क ताब प्रकाश त करेला अलगअलग फल आ सब्जी सभ के गुण जइसे क अंगूर खजूर सेब अंग प्याज भा मूली आ इनहन के सेवन के ब सेस तरीका ब कस त क के ऊ लोग ओह ऑपरेशन सभ में वैज् ान क कार्यवाही के आभास के साथ न वेश करे के कोस स करे ला। दरअसल कच्चा पौधा सभ के सभ खाए लायक क स म सभ एकदम सही पोषक होलें आ इनहन में एकही गुण होला। आदमी चाहे कवनो बेमारी से पीड त होखे उ जीव के मांग के पूरा करेले अंग के कामकाज के न यंत्र त करेले रोगी के स्वास्थ्य के बहाल करेले। अइसन सच्चाई के जानकारी मुफ्त में जनता के न पटान में राखल जाव काहे क अइसन सलाह खात र कवनो पइसा म लल अमानवीय बा.

पकावलखाए वाला के आहार व ज् ान घातक व रोधाभास से भरल होला। बहुत सारा माम ला में हान कारक खाद्य पदार्थ सभ के उपयोगी के रूप में सलाह द हल जाला जबक काफी जरूरी खाद्य पदार्थ सभ के हान कारक के रूप में देखावल जाला आ एकरा पर सख्ती से मनाही कइल जाला। एकर कारण ई बा क पकावलखाए वाला लोग के अनुभव खाद्य पदार्थन के तत्काल प्रतीत आ व रोधाभासी प्रभाव आ प्रयोगशाला में कइल गइल गलत गणना पर आधार त होला। ओह व रोधाभासी आ गलत गणना के नतीजा में लाखों न र्दोष लोग के नाश हो जाला।

सबसे भरोसेमंद मार्गदर्शक कच्चा खाए वाला के मौल क आ सही अनुभव होला जवना के पर णामस्वरूप च क त्सा व ज् ान में सामान्य रूप से आ खासकर आहार व ज् ान में मौजूद सगरी गलती व रोधाभास आ गलतफहमी के सामने ले आवल जाला आ एक बेर सुधारल जाला सबके खात र। ओह अनुभव के उदाहरणन के दूरदूर तक गुणा कइल आ म लल पर णाम से सगरी मानव जात के पर च त करावल जरूरी बा.

## नवजात बच्चा के पकावल सामान के आदत डालल अपराध के सबसे खराब बा

जब सभका सोझा ई बात साफ हो जाला क खाना बना के खाइल एगो अप्राकृत क आदत ह ई सब इंसान के बेमारी के कारण ह आ ई अतना भयानक लत ह क एक बेर आदमी ओकरा पछतावाहीन पकड के श कार हो गइल त पीड त शायदे कबो मुक्त हो पावेला खुद के फेरु से ओकरा चंगुल से।

एगो समझदार आदमी के कवन अध कार बा क ऊ एकरा के एगो के जीव में पेश कर सके

मासूम नवजात बच्चा के अपना हाथ से ओकरा कवन अध कार बा क ऊ अपना छोट बच्चा के अंगन के ओह खाद्य पदार्थन से तबाह कर देव जवन आग पर जरा द हल गइल बा नष्ट कर द हल गइल बा मार द हल गइल बा. का ई सभ अपराध में सबसे बेरहम ना ह का ई असल में हत्या ना ह क्रूर फ ल साइड ना ह हम खुद अपना दुनो प्र य बच्चा के ओ तरीका से अपना हाथ से हत्या क देले बानी अवुरी अपराध के व शालता से हम एकदम जागरूक बानी।

असल यत में खाना के आदी सभ माताप ता फ ल साइड हवे। वर्तमान समय में बा सदी केहू स्वाभाव क मौत ना मरेला। सभ मौत ओ बेमारी के नतीजा ह जवन पकावल खाना से होखेला अवुरी जवन लोग लईकन के पकावल खाना खाए के स खावेले उ लोग उनुकर माईबाबूजी हवे। पकावल खाए वाला माईबाप के पूरा एहसास होखे के चाही क उनुका बच्चा में होखेवाला हर बेमारी अवुरी व कार के ज म्मेदारी चौकोर तौर प उनुका अपना कंधा प बा। ओह लोग के अपना सामान्य गलत राह पर अड ल रहे से पह ले एह माम ला के सबसे गंभीरता से तौले के पड ी.

हर कैंसर भा हार्टस्ट्रोक के नींव बच्चा के द हल जाए वाला पकावल खाना के पह ला कटोरा से होखेला तबहूँ जब इ बेमारी सबसे जादे उमर में देखाई देवे।

ई तर्क द हल जा सकेला क बड लोग खात र पकावल खाना से पूरा तरह से वंच त होखल मुश्क ल बा. बहुत बढ या से तब ओह हालत में ओह लोग के अपना व नाशकारी आदतन पर मन के मन से अड ल रहे दीं. बाक र अइसन का बा जवन ओह लोग के एगो श शु बच्चा के अभ न्न कच्चा माल के जरा देबे ओकरा के नष्ट करे ओकरा के ओकर सबसे जरूरी घटक से वंच त करे ओकरा के हान कारक पदार्थ में बदले आ फेर ओकरा के बच्चा के देबे खात र मजबूर करेला न र्दोष लइकन के प्रत ई अमानवीय व्यवहार ई बर्बरता जरूर बंद होखे के चाहीं.

व ज् ान के कवनो न यम नइखे जवन माताप ता के अपना बच्चा के सफेद रोटी पॉल श चावल भा मैकरोनी के जगह अंकुर त गेहूं देवे से रोकत होखे सूखल दूध के जगह गाजर संतरा अंगूर आ सेब के ताजा रस कंपोट के जगह कच्चा फल मांस आ वसा के जगह अखरोट बादाम अंकुर त बीन्स आ मटर। कच्चा खाना खइला से बच्चा के स्वस्थ खुशहाल लंबा जीवन म लेला जबक वैकल्प क आहार से ओकरा बेमारी अवुरी असामय क मौत हो जाला। रउरा न श्च ंत हो सकेनी क लइका पूरा आत्मा से कच्चा खाना के इच्छा करेला। उनुकर मांग बा क उनुका कच्चा माल के अक्षुण्ण हालत में म ले के चाही अवुरी ओकरा प उनुका न र्व वाद अध कार बा।

जवन डाक्टर भा अभ भावक सामान्य ज् ान आ अंतरात्मा से वंच त ना होखे ओकरा ओह ह साब से काम करे के पड ी ब ना कवनो संकोच के.

जब तीन चार महीना के उम र में बच्चा के अंग शुरू हो जाला अन यम त तरीका से ऑपरेशन करे खात र अदूरदर्शी डाक्टर आग पर जरावल हजारन पदार्थन के जगह दू तीन तरह के कृत्र म व टाम न ल खेला भा अध का से अध का ऊ एक तरह के दवाई का रूप में कुछ नापल चम्मच फल के सलाह देला रस एह तरह से ओकर आपन अंतरात्मा आ बच्चा के माईबाबूजी दुनु के आराम देला। बच्चा के व टाम न के कमी काहे होखे के चाही जदी ओकरा हाथ से ओकर महतारी प्राकृत क खाद्य पदार्थ में मौजूद व टाम न के नष्ट ना करेले।

हमनी के एक पल खात र आँख बंद क के प्रकृत जवन चमत्कार करेले ओकरा के पूरा तरह से अपना भीतर च त्र त करीं जा। जइसहीं हमनी के मुँह से गेहूं के एको दाना मानव शरीर के कारखाना में डाल देनी जा जीव ओह दाना के लेके ओकरा के तोड के पूरा शरीर में बाँट देला। ओह दाना में जवन हजारन अलगअलग पदार्थ एकाग्र होलें ऊ हर द शा में चलेलें आ ओहमें से हर एक आपन आपन कर्तव्य न भावे खात र जाला. एह तरीका से गेहूं के दाना में मौजूद ब ब ध पोषक तत्व दस हजार अलगअलग काम करे लें आ जीव के जैव क कामकाज के ब ना कौनों दोष भा खामी के संचालन करे लें।

लेक न का होला जब हमनी के पेट में एक कटोरा के पर चय कर देनी जा सफेद रोटी के बा ई बेमकसद पेट के काम पर सेट कर देला एकरा के जरा के बेकार गर्मी में बदल द हल जाला भा बेहतरीन हालत में कुछ आलसी बेकार कोठरी पर कुछ मोर्टार रह त ईंट भा पत्थर जोड े खात र जाला. शुद्ध गेहूं खाए वाला आदमी के द ल मकई के दाना न हन मजबूत अवुरी मजबूत होखेला जबक सफेद रोटी खाए वाला आदमी के द ल ओतने कमजोर अवुरी कुरकुरा होखेला जतना क उ रोटी के सेवन करेला। एकर गवाह बनीं क हृदय व फलता के लगातार बढ त संख्या।

का कवनो चमत्कार से आज पूरा दुन या के होश आवे के चाहीं आ कच्चा खाए के प्रथा अपनावेला कुछ खास माम ला के छोड के जवन अपना बेमारी में बहुते आगे बढ गइल बा अग ला तीन चार दशक का दौरान कवनो असमय मौत ना होखी जबले क बुजुर्ग ना हो जाई

के बा

लोग चरम बुढ ापा में पहुँच जाला। जइसन क बा पकावलखाए से होखे वाला मौत सभसे बड हन लड ाई सभ में होखे वाला मौत से कई गुना ढेर हो जाले।

हर लाचार बच्चा के नाम पर हम फेर से सभे वैज् ान क लोग से अपील करतानी व द्या के आदमी राष्ट्र के नेता स्वास्थ्य मंत्रालय माताप ता आ पूरा दुन या में दयालु आदमी के छोट लइकन के ख लाफ होखे वाला ओह भयानक अपराध के तुरते अंत करे खात र. हर द न के देरी से हजारों मासूम के जान चलेला। बड लोग के पकावल खाना के घातक सुख खात र आपन जान देबे के आ एह तरह से आत्महत्या करे के आजादी बा बाक र जे ओह लोग के अपना गरीब लइकन के नरसंहार करे के अध कार द हले बा खास कर के एहसे क ऊ खाद्य पदार्थ ओह लोग के कवनो सुख देबे से त दूर महज भर देला घृणा से लइकन के ई तर्क द हल बेमतलब बा क जब लइका बड हो जाई त ऊ दोसरा के खात देख ली आ तब ओकरा खुदे खाए के इच्छा महसूस हो जाई. सबसे पह ले त पकावलखाए जइसन बर्बरता ढेर द न ले ना चल सके आ हमनी का कच्चा खाए के शुरुआती जीत के पूरा भरोसा से इंतजार कर सकेनी जा. फेर लाखों लोग बा जे दोसरा के शराबबंदी भा नशा के लत देखत बा बाक र अपना के एह तरह के कुरीत से बढ या से दूर राखेला. हमार बच्चा पह लही से साल के हो गईल बा

एह से के मतलब बा जब क ताब के ई खंड ल खल गइल रहे आ उनुका के सब कुछ समझ सकेला ऊ पकावल खाना के दोसरा लोग के खात देखत ब या बाक र ऊ खुदे पूरा जान से घृणा करेली. कवन अफीम के नशेड ी अपना श शु बच्चा के पालना से ही नशा के आदत हास ल करे के स खावेला
कवन सामान्य ज् ान आदमी के अपना न जी नशा के मंजूरी देवे अवुरी ओकरा के कायम राखे खाती अपना बेटा के बल दान देवे अवुरी ओकरा के अपना घृण त आदत के शुरुआती साथी बनावे खाती प्रेर त करेला माईबाप पह ले एगो स्वस्थ बच्चा के प्रकृत के न यम के मुताब क पालन पोषण करे अवुरी ओकरा बाद ओकरा बड होखला के बाद ओकर भव ष्य के कार्रवाई के अपना मर्जी प छोड देवे ठीक ओसही जईसे बाकी सभ कुरीत के मामला में करेले।

एह लाइनन के पढ ला का बाद कवनो समझदार अभ भावक के एह बात के औच त्य ना म ल पावे क दोसरो अध कार यन के सलाह एकदम अलगे द हल गइल बा. अगर उनुका सच्चाई के आवाज के अनदेखी करे प अड ल रहे के चाही त उनुका अपना बच्चा के स्वास्थ्य के बर्बाद करे अवुरी ओकरा भव ष्य के कमजोर करे के ज म्मेदारी अपना कंधा प उठावे के होई।
पदार्थ के जगह शून्य पदार्थ जीव त कोश का के मृत कोश का पूरा तरह से संतुल त कच्चा माल के क्षयग्रस्त पदार्थ से बदले खात र सबसे मौल क न र्णय से रह त होखे के चाहीं प्राकृत क

के बा

अप्राकृत क पोषण से पोषण सफेद रोटी से अंकुर त गेहूं मांस से हर यर मटर आ मुरब्बा से ताजा फल।

गैस्ट्रोलेटरस जीवव ज् ानी लोग के साब त करे के होई क प्रकृत के...
में खाद्य पदार्थ हमनी के ना पेश करे में गलती कइले बानी क
पकावल राज्य के बा

हम सार्वजन क तौर प सभ वैज् ान क से अपील करतानी क या त हमार व चार के पुष्ट करे अवुरी... पूरा दुन या के सोझा इनहन के घोषणा कइल या ई साब त करे खात र क जब प्राकृत क खाद्य पदार्थ सभ के आग पर लगावल जाला तब इनहन के पोषक घटक भा ऊर्जा सामग्री में कौनों नुकसान ना होला जीव त सब्जी कोश का सभ के कौनों मौत ना होला आ परमाणु सभ के संव धान में कौनों बदलाव ना होला। ओह लोग के अउरी साब त करे के पड ी क मानव जीव खात र पोषक तत्व के न र्माण में पर पक्व गलती कइले बा क ऊ लोग हमनी का सोझा खाद्य पदार्थन के शुद्ध पकावल भा जरावल अवस्था में ना पेश कइलस क कारखाना आ रसोई में कइल जाए वाला संचालन वैज् ान क उपाय हवें ज नहन के मकसद प्रकृत के गलती के सुधारल बा आ ई क कृत्र म मानव न र्म त व टाम न सभ के पोषण मूल्य प्रकृत में पावल जाए वाला व टाम न सभ से ढेर होला। एकरा में नाकाम रहला पर अबतक ले भइल दुखद गलती के कबूल करे के पड ी आ पकावल भोजन के एक बेर खात र खतम कर के ब्रह्मांड के बुद्ध के शरण लेबे के पड ी आ पृथ्वी के प्रकृत के बनावल प्राकृत क खाद्य पदार्थन के रचना में हस्तक्षेप कइल बंद करे के पड ी. जे लोग अपना के मांस खाए वाला मानेला ऊ लोग अपना मांस के अगर हो सके त ताजा आ पूरा सेवन करे जइसे क मांसाहारी जानवर करेला ब ना ओकर कोश का के मारले भा ओकरा के कवनो तरह से क्षय कइले.

हमनी के मानव जीव खात र प्रकृत द्वारा बनावल कच्चा माल के अखंडता के परेशान करे के कवनो अध कार नइखे जब हमनी के न पटान में मौजूद सगरी वैज् ान क साधन सभ के साथ हमनी के सभसे छोट एक कोश का वाला जीव बनावे में सक्षम नइखीं जब हमनी के जानल मानल सभ पोषक घटक सभ के मदद से हमनी के कौनों जीव के कृत्र म रूप से भोजन ना दे सके लीं आ ओकरा के ढेर द न ले ज ंदा ना रख सके लीं आ जब हमनी का मकई के दाना में मौजूद पदार्थन के हजारवाँ ह स्सा के पहचाने में मुश्क ल से सफल भइल बानी जा. ई सही बा क बहुत सारा शोध भइल बा आ ब ब ध पोषक तत्व सभ के मान्यता पर काफी प्रगत भइल बा आ एकरे पर णाम के रूप में कई गो महत्वपूर्ण पोषक तत्व सभ के मान्यता भी भइल बा

घटक सभ के खोज भइल बा बाकी ऊ सगरी खोज सभ के महत्व कृत्र म उपग्रह सभ के आव ष्कार से ढेर ना हो सके ला। मकई के दाना के रचना करे वाला कृत्र म व टाम न आ पोषक घटक सभ के बीच के अंतर ओही क्रम के होला जेतना क मानव न र्म त कृत्र म उपग्रह आ हमनी के पूरा गैलेक्ट क स स्टम के बनावे वाला आकाशीय प ंड सभ के बीच के अंतर। हालाँक कृत्र म उपग्रह बनावे वाला वैज् ान क लोग कबो मौजूदा आकाशगंगा सभ के सफाया करे के अनुमान ना लगावे ला आ इनहन के जगह पर खुद द्वारा नया बनावल गइल इंटरस्टेलर प ंड सभ के जगह लेवे के अनुमान ना लगावे लें।

हमनी के सबसे बढ या कोर्स प्राकृत क के न यम के ध्यान से अध्ययन कईल बा जानवर आ सब्जी जीव के व कास के बारे में बतावल गइल बा। लेक न कवनो हालत में हमनी के प्रकृत के काम के पूर्ववत ना करे के चाही अवुरी ओकरा बाद दयनीय ग्रंथ के अर्क अवुरी कृत्र म व टाम न के मदद से ओकरा के फेर से बनावे के कोश श करे के चाही।

जब हमनी के आलू भा मज्जा के टुकड ा मक्खन में डाल के ओकरा के तलल शुरू कर देनी जा त ओकरा नाश के प्रक्र या ठीक पह ला पल से शुरू हो जाला।
तुरते ई स सकी मारे लागेला स कुड े लागेला भूरा होखे लागेला आ फेर सूखे लागेला आ अगर हमनी का ऑपरेशन के तनी देर ले जारी राखब जा त ऊ चार हो जाला आ नीच राख में बदल जाला. ऊ भूख से भरल गंध जवन हमनी के नाक के छेद के गुदगुदी करेला ऊ प्राकृत क खाद्य पदार्थन के सबसे कीमती घटक के गंध ह जवन हमनी के इंद्र यन पर हँस के पतली हवा में गायब हो जाला.

पकावल आ बेक ंग शब्द के प्रयोग एह अर्थ में ना करे के चाहीं तइयार कइल न र्माण आ सुधार कइल जइसे क अबतक ले एकर इस्तेमाल रहल बा इनहन के इस्तेमाल बलुक बर्बाद करे नष्ट करे जरावे मारे भा सफाया करे के भाव के संप्रेष त करे खात र करे के पड ी काहें से क ओह ऑपरेशन सभ से हमनी के सभसे कीमती पदार्थ सभ के नष्ट कर देनी जा जे हमनी के जीव खात र बहुत महत्व के होखे लें आ एह तरीका से हमनी के मानवता के ख लाफ सभसे घ नौना अपराध करे लीं .

एगो बच्चा के पकावल खाद्य पदार्थ के स्वाद से घृणा होखेला जवन क ...
खाए के नशेड ी के ही भूख लागे वाला लउकेला बस ओइसहीं
अफीम नशा के आदी के मनभावन लागेला

साधारण सोच वाला लोग सोच सकेला क वंच त कइल क्रूरता होखी पकावल खाद्य पदार्थ के स्वाद से म लल सुख के संतान। अइसन

लोग के एह बात के एहसास होखे के चाहीं क असल में पकावल खाना ब ल्कुल स्वाद ष्ट ना होला ई खाली भोजन के नशेड ी के स्वाद ष्ट लागेला ठीक ओसहीं जइसे अफीम नशा करे वाला के नीक लागेला. अब तक ई साधारण सच्चाई बतावे वाला केहू ना रहे काहे क अनाद काल से केहू भोजन के लत से मुक्त ना रहे।

नवजात बच्चा के अंग स र्फ कच्चा खाद्य पदार्थ के संरचना के अनुकूल होखेला। बच्चा के कच्चा फल अवुरी सब्जी के बहुत मजा आवेला।
ऊ सबसे अध का संतोष के साथे कच्चा अनाज आलू बीन्स बैंगन हर यर मटर आ मसूर खाला जवना के स्वाद ओकरा बहुते बढ या होला बाक र पकावलखाए वाला खात र बेरुखी होला.

छोट लइका के पकावल खाना के स्वाद से कवनो तरह के सुख ना म लेला ऊ अपना पूरा आत्मा से ओह लोग से घृणा करेला आ परहेज करेला आ बहुते पीड ा से ऊ ओह अप्राकृत क खाद्य पदार्थन के न गल जाला. बाक र बेचारा सादा व चारधारा वाला माईबाप के ई बात ना बुझाला. ऊ खाली अपना नशा से न र्देश त हो जाले आ लइका के बढ या से खाना ख यावे के बेचैनी में ऊ ओह नीच खाद्य पदार्थन के ओकरा गला में अतना मजबूर करत रहेले क ऊ लइका के एकदम सही नशेड ी बना देले जवना से ओकर स्वास्थ्य आ खुशी बर्बाद हो जाला.

अपना जीवन के पह ला कुछ साल में बच्चा एगो भयानक तरीका से आगे बढ ेला अप्राकृत क खाद्य पदार्थन के ख लाफ संघर्ष करेला। ई बात लइकन के कई गो बेमारी आ बारबार पेट के व कार से साफ लउकेला जवना से लइका पीड त होलें आ साथ ही साथ श शु मृत्यु दर के अध का दर से भी। एगो बच्चा एगो नया बनल एकदम सही फैक्ट्री ह। अगर हमनी के ओकरा अंग के सामान्य पोषण गत व ध खात र प्राकृत क पोषक तत्व के आपूर्त करीं जा त उ कबो बेमार ना होईहे।

कच्चाशाकाहार के सार्वभौम क अपनावल सभका के मुक्त करे के एकमात्र तरीका बा बेमारी के अभ शाप से मानव जात एक बेर खात र। कच्चा खाए के प्रसार के शुरुआत बेमार लोग नवजात बच्चा जरूरी इच्छाशक्त आ बुद्ध से संपन्न लोग आ कच्चा खाए वाला लइकन के समझदार माताप ता से होखे के चाहीं जे अपना घर से नीच भोजन के सगरी न शान के बाहर करे के बाध्य हो जइहें जेहसे क ... अपना लइकन के राह में प्रलोभन ना डाले के। पकावल खाना से स्वेच्छा से परहेज के ई शुरुआती अवध ओह द न ले चली जब अध कार यन के...

अपना इंद्र यन के आ कच्चा खाए के अन वार्य घोष त करे के संकल्प करीहें एह तरह से प्रकृत के व वेकपूर्ण इच्छाशक्त के अज् ानी अन र्देश त जनमानस पर लागू करीहें. समय आई जब पूरा दुन या में कच्चाखाई के हावी हो जाई। ओह धन्य भव ष्य में खाना बनावल अपराध के रूप में जानल जाई।

पकावलखाए के आदत के जल्दी से खतम करे के कथ त कठ नाई एकरा से भईल नुकसान के नकार देवे के बहाना ना बने के चाही।
चोरी डकैती आ हत्या के केहू जायज ठहरावे के कोश श ना करेला हालांक मानव समाज से एह हान कारक प्लेग के खतम कइल संभव नइखे भइल.
जरूरी बात ई बा क वैज् ान क लोग स द्धांत रूप में मान लेव आ जनता के सामने घोषणा करस क खाना बनावे के खाद्य पदार्थ के संचालन गलत अप्राकृत क आ खतरनाक बा आ ई बेमारी के सीधा कारण बा। कच्चा खाए के वास्तव क व्यवहार में ले आवे के गौण सवाल तब बाद के घटनाक्रम पर छोड ल जा सकेला।

पकावलखाए से क्रमशः भोजन के लत बेमारी च क त्सा व ज् ान आ औषध व ज् ान के जन्म भइल बा। मेड कल साइंस के अंत म मकसद मनुष्य के क्षीण आ ब गड ल अंग के ठीक कइल आ नवीकरण कइल होला। मेड कल साइंस के जगह कच्चा खाए वाला के आपन व ज् ान भा स्वास्थ्य होला जवना के मकसद ऊपर बतावल गइल क्षय के रोके आ वर्तमान आ आवे वाली पीढ ी खात र स्वस्थ सुखी लंबा आ शांत पूर्ण जीवन सुन श्च त कइल होला। सभ रोग प्रकृत के न यम के उल्लंघन के चलते होखेला। कच्चा खाए से लोग ओह कानून के सम्मान करे के मजबूर हो जाला.

## हमरा पर वार में कच्चाखाए के प्रथा

साल के उम र में हम एह लाइनन के ल खे में सक्षम बानी एकर कारण बा कच्चाकच्चा खाए के बा। सातआठ साल पह ले हमार द ल के हालत अतना खराब रहे क हार्टस्ट्रोक अन वार्य लागत रहे। कुछ सीढ ी चढ ला पर हमरा बेदम हो जात रहे हमरा में एतना ताकत ना रहे क एक लोटा पानी उठा सकीले। कब्ज अपच पेट में जलन अन द्रा स रदर्द ढेर गाउट स्क्लेरोस स हाई ब्लड प्रेशर टैचीकार्ड या क्रोन क ब्रोंकाइट स बवासीर आ बारबार सर्दी हमरा जीवन के बहुत द न से साथी रहल रहे। कच्चा खाए के बदौलत हम ओह सब व कार से छुटकारा पा लेले बानी। हम स्थायी रूप से आपन ब्लड प्रेशर से घटा के क देले बानी अवुरी नाड ी के दर से कम क के क देले बानी। ब ना कवनो थकान के न शानी के

के बा

चार घंटा में पैदल तजरीश आ वापसी क लोमीटर के दूरी हो सकेनी बकरी न हन पहाड पर चढ सकेनी सीढ ी से ऊपर भारी सूटकेस उठा सकेनी आ जब समय म लेला त साधारण रोजमर्रा के द नचर्या के रूप में क लोमीटर के टहल सकेनी। हम जे एक समय पुरान ब्रोंकाइट स से पीड त रहनी आ साल में कई बेर इन्फ्लूएंजा से लेट हो गइल रहनी प छला कुछ साल में आम सर्दी तक नइखे भइल आ साल भर खुला हवा में सुतल बानी जाड ा में आ गर्मी में जवना में ठंडा भा माइक्रोब के कवनो डर ना होखे.

सालन पह ले हमरा गाउट के अतना गंभीर हमला हो गइल रहे क हम छू ना पवनी हमरा बड का पैर के अंगूठा के जोड आज हम अपना पूरा ताकत से ओह लोग के मोड सकेनी ब ना कवनो दर्द के कवनो न शानी के। एटोफैन एसीटीएच ड ज टल स ब्रोमाइड आयोडीन एस्प र न एंटीबायोट क अवुरी हजारों अवुरी दवाई के माध्यम से दुन या में कहाँ अयीसन नतीजा म लल बा

म नट में धड कन के दर से काम करे वाला द ल से पूरा भरोसा से उम्मीद कईल जा सकता क उ बहुत साल तक काम करत रही जवना में उ कबो स्ट्रोक के खतरा के श कार ना होई। पकावलखाए के स्थ त में जइसे क नाड ी के गत में ग रावट तबे होला जब द ल कमजोर होखे लेक न हमरा मामला में इ हमरा पाचन अंग के संचालन में न यम तता के स्वाभाव क पर णाम ह।

इ बेहद महत्वपूर्ण बा क जब भी हम अपना पेट प सामान्य मात्रा से कई गुना प्राकृत क खाद्य पदार्थ के ओवरलोड करे के कोश श करेनी त उ पेट में जादा द न तक ना रहेला बालुक एके बेर में आंत में गुजर जाला अवुरी कुछ घंटा में शरीर से बाहर न कल जाला ब ना गुजरले कवनो सड न आ ब ना पाचन संबंधी तनको व कार पैदा कइले भा हमरा कवनो तरह के बेचैनी पैदा कइले. एह हालत में हमार नाड ी दर म नट में चारपांच धड कन से अध का ना बढ जाला जबक जब हम सामान्य इंसान न हन पकावल खाना से अपना के संतुष्ट करे के कोश श करेनी त द ल के धड कन तुरंत तक कूद जाला आ हमरा पेट के हल्कापन के सामान्य एहसास वापस आवे में द न लागेला।

अपना साथेसाथे हम अपना तीसरा बच्चा के कच्चा खाए वाला के रूप में पालन पोषण कर रहल बानी। उ त पह लही से सात साल के तनी लस बाड ी लेक न उ कबो पत त खाना के एको कटोरा मुंह में नईखी डालले। उनकर स्वास्थ्य के...

के बा

पूर्णता के मूरत रूप द    हल गइल बा. अब हम देख सकत बानी क    कच्चाखाए वाला आ पकावलखाए वाला लइकन में कतना बड    हन अंतर बा. एको पकावल लइका से सौ कच्चा खाए वाला लइका के पालन पोषण कइल आसान बा. लइकन के बेमारी जइसे क    ठंढासर्दी    दस्त आ कब्ज    भा लइका के ढेर भा कम खाए के परेशानी के च   ंता करे के मौका कबो ना म    लेला. ऊ लार्क न    यर हँसमुख होली आ जब भी मन करे त टेबुल पर जा के जवन भी चीज खाए के पसंद करेली ओकरा में आपन मदद करेली। द    न भर ब    ना कवनो सनक भा मनमौजी के    ब    ना रोअले    ब    ना आसपास के लोग के परेशानी कइले खेलत रहेली    गावेली आ नाचत रहेली।

साँझ के ठीक    बजे सुते जाली आ कुछ म    नट अपना मन में गावे के बाद आँख बंद क के सबेरे    बजे तक टॉप न    हन सुत जाले। एतने ना    इ एगो सबसे उल्लेखनीय तथ्य बा क    पह    ला कुछ महीना के बाद हमनी के स    र्फ तीन चार मौका याद बा जब उ रात में जाग गईल रहली। उनकर नींद अतना गह    राह आ ध्वन    बा क    कवनो शोर भा हरकत से ऊ जाग ना पावेली.

जब बालवाड    ी के अउरी लइकालइकी ओह लोग के नाश्ता के टेबुल पर बइठ के रोटीपनीर    रोटी मक्खन    पेस्ट्री वगैरह खालें त ऊ आपन घर से ल    हल फल के बैग न    काल के चुपचाप मजा लेत बाड    ी.

जब हमनी के दोस्तन के मुलाकात पर जानी जा त ऊ पूरा उदासीनता से ओह ओवरलोड चाय के टेबुलन के देखेली जवना के चारो ओर लोग बइठ के हर तरह के पेस्ट्री आ म    ठाई के    मजा    लेत रहेला. ऊ कबो कवनो इच्छा ना जतवली    ज    ज्    ासा से भी ना    ओहमें से कवनो के स्वाद लेबे के. एही तरे कच्चा खाए वाला सभ लईकन के पालनपोषण होखे के चाही।

हमार मेहरारू    जेकरा पर हम कबो आपन व    चार जबरदस्ती नइखीं कइले    धीरेधीरे अपना बच्चा आ अपना स्वास्थ्य खात    र अपना पोषण प्रणाली में बदलाव करत    अब पूरा तरह से कच्चा खाए वाली हो गइल बाड    ी आ अपना हालत से काफी संतुष्ट बाड    ी. शुरुआत करे खात    र उ मांस के एकदम छोड    देली अवुरी ओकरा बाद मांस रह    त पकावल व्यंजन के सप्ताह में एकदुगो तक कम क देली। जइसेजइसे लइका तनी अउरी बड    होत गइल    एह सब के जगह बीच बीच में ल    हल गइल कुछ उबले आलू ले आवत गइल। आख    र में ईहो पूरा तरह से छोड    द    हल गइल जब एक द    न लइका पूछलस    क        ऊ गंदा गंध का से बा मम्मी        एकरा बाद उ खाली साबुत भोजन के रोटी के पातर टुकड    ा लेली जवन उ कबोकबो अखरोट के संगे खात रहली    जवन क    बच्चा के अनदेखी रहे।    आज उनुका कच्चा खाए के अद्भुत असर उनुका जीव प देखाई देता अवुरी कवनो आश्चर्य के बात नईखे

एह से क ऊ सभ पकावल खाद्य पदार्थ से परहेज करे। आ ई सब ब ना कवनो खास द क्कत के पूरा हो गइल एक बेर गंभीरता से फैसला हो गइल. जब घर में पकावल खाना के गंध ना आवे त कच्चा खाईल बहुत साधारण बात हो जाला। इहे तरीका उ सभ माताप ता के अपनावे के चाही जवन क अपना स्वास्थ्य के महत्व देवेले अवुरी अपना बच्चा से प्यार करेले।

आदमी के सब बुरा आदत पकावल के नतीजा ह

## खाईल

कच्चा खाए से शराब तंबाकू नशा के लत अवुरी लोभ जईसन बाकी सभ कुरीत के मैदान से बाहर न काल द हल जाई। ई लत अब कच्चा खाए के साथ ना हो सके. ई कुरीत भोजन के लत के उपग्रह हवें।

कच्चा खाए के जीत से आख रकार दुन या में आ राष्ट्रन का बीच स्थायी शांत स्थाप त हो जाई. आदमी के सगरी अपराध नफरत दुश्मनी अहंकार ईर्ष्या आ सामान्य तौर पर सगरी बुरा आदत पकावलखाए के संतान ह. पकावलखाए के उन्मूलन से आदमी के जुनून शांत हो जाई ओकर मन उदात्त हो जाई आ ज न गी अतना सहज हो जाई क अब मरद लोग एक दोसरा के मांस फाड े के बाध्य ना रही भा पोटेज के गंदगी खात र आपन अंतरात्मा बेचे के बाध्य ना रही.

## आहार के पर कल्पना के सीम त होखे के चाहीं अप्राकृत क पोषण के स्थान पर प्राकृत क

ख आवे के तरीका के बारे में बतावल गइल बा

पूरा कच्चाखाईल ही मानव जात के बेमारी से मुक्त करे के एकमात्र तरीका बा। आधा नाप कबो कवनो नतीजा ना देले अवुरी ना द ही। पकावलखाए के वर्तमान स्थ त में व श ष्ट आहार के पोषण मूल्य के सभ स्वीकृत गणना के कवनो ह साब से ना मानल जरूरी बा। बेमारी चाहे जवन होखे जब खानपान के सवाल प चर्चा होखता त हमनी के स र्फ कच्चा अवुरी पकावल प्राकृत क अवुरी अप्राकृत क शुद्ध अवुरी पत त के संदर्भ में सोचे के होई। रेड यो अखबार आ कई तरह के तरीका से व श ष्ट व टाम न खन ज आ प्रोटीन के इस्तेमाल पर रोज जवन स फार श कइल जाला आ ओह लोग के कैलोरी मान के बारे में द हल जानकारी पूरा तरह से होला

अव्यावहार क बेकार आ खतरनाक खासकर जब ई नशा आ जानवरन के खाद्य पदार्थन के इस्तेमाल पर आधार त होखे.

अलगअलग पोषक पदार्थ के गुण पर व चार करत घरी हमनी के एह बात के ब ल्कुल च ंता ना करे के चाहीं क कवनो खास पोषक तत्व में कवन खास व टाम न भा दोसर घटक मौजूद बा. ई हर मुँह में भोजन में सभ तरह के घटक के अन वार्य उपस्थ त ह जवन अन वार्य होखे के चाहीं। एहसे हमनी के ध्यान राखे के होई क हमनी के जवन भोजन के सेवन करेनी जा ओकरा में से कवनो घटक गायब ना होखे। इहे हाल तब होला जब हमनी के कवनो कच्चा सब्जी के खाद्य पदार्थ खानी जा जबक पकावल खाना में उ हजारों में अनुपस्थ त होखेला।

सद यन से हजारन व शेषज् आहार व ज् ान बनावत बाड ` उनकर खास अध्ययन के बारे में बतावल गइल बा. बाक र चूंक ऊ लोग खाली गौण समस्या पर ध्यान द हले बा आ रसोई में लागल आग से होखे वाला नुकसान के ध्यान में नइखे रखले एहसे ओह लोग के शोध वांछ त पर णाम ना दे पवले बा आ एकरा से भी बुरा बात ई बा क एह लोग के अनेक व रोधाभास का चलते ई मानव जात खात र व नाशकारी रहल बा . इहाँ तक क शाकाहारी लोग भी जेकरा के ओह लोग में सबसे प्रगत शील मानल जा सकेला आग से होखे वाला नुकसान के त सहन कईले बाड ` बालुक उ लोग सफेद रोटी अवुरी र फाइंड चीनी के इस्तेमाल के भी सहले बाड ` जवन क सभ कीमती घटक से रह त बा। एकरा बावजूद इ कबूल करे के होई क इंसान के नशा के जीत में शाकाहारी लोग सबसे खड ा सड क से गुजर चुकल बा। सबसे कठ न कदम मांस से परहेज बा जवना के बाद मांस रह त आहार के जगह कच्चा खाद्य पदार्थ के इस्तेमाल कईल एगो छोट कदम मात्र बा हालांक ए छोट कदम से ही उनुका अंत म लक्ष्य तक पहुंचे के होई। एह से उम्मीद कइल जा सकेला क हर तरह के राय के शाकाहारी कच्चाखाना के स द्धांत के स्वीकार करीहें आ एके बैनर के नीचे एकजुट हो जइहें ताक ओह सुखद जीवन के नींव राखल जा सके जवन हमेशा से मानव जात के सपना रहल बा.

आहार व ज् ान के व शेषज् के रूप में अमेर का में जी हाउसर के बहुत प्रत ष्ठा म लल बा। बाक र हाउसर भी जेतना प्रगत शील बा बाकी आहार व शेषज् न के तुलना में खाना बनावे से होखे वाला नुकसान के ध्यान में ना रखेला आ एह से ऊ रसोई में भइल नुकसान के पर्चे के माध्यम से बहाल करे के कोश श करेला। एक पल खात र मान लीं क उनकर सलाह

हो सकेला क    कवनो उपयोगी मकसद पूरा होखे. बाक    र कहाँ बा मजदूर    खेत के मजदूर भा गली में आम आदमी क    ऊ हजार डॉलर के फीस खोज लेव जवन ओकरा सुबह केतना कर    या गुड लेबे के पड    ी    साँझ के केतना खमीर लेबे के पड    ी    भा कवनो खास व    टाम    न के केतना हजार यून    ट ओकरा रोज न    गलल जरूरी बा

इ सही तरीका नईखे। पूरा के पर    च    त करावल जरूरी बा
दुन    या के मानव जीव के अभ    न्न कच्चा माल के साथ यथासंभव पूरा तरीका से    वर्तमान पोषण के आदत में मौल    क रूप से बदलाव करे खात    र आ ब    सेस आहार आ अलगअलग व    टाम    न सभ के स    फार    श सभ पर रोक लगावे खात    र।

व    ज्    ान के पुरुष जानत बाड    े क    रोटी    पॉल    श चावल चाहे मांस के आहार से व    शेष रूप से खाना खाए वाला कवनो आदमी लंबा समय तक ज    ए के उम्मीद नईखे क सकत। बाक    र आम आदमी के ई बात नइखे मालूम. उनुका व    चार से उ खाद्य पदार्थ बेहतरीन पोषण देवेला। हमनी के कइसे गारंटी दे सकेनी जा क    पर    स्थ    त    के बल में भा गरीबी के दबाव से कवनो व्यक्त मूर्खता से अकेले ओह खाद्य पदार्थन से अपना आ अपना लइकन के ना ख    याई आ पर    णामस्वरूप अपना के बर्बाद ना करी. एह पूरा व    षय से जतना पर    च    त बा ओतना नामी वैज्    ान    क भी अपना लालच के आग्रह के व    रोध करे में असमर्थ बा आ ऊ ओह शाप    त पदार्थन के अतना खा लेला क    ऊ धीरेधीरे बाक    र न    श्च    त रूप से खुद के मार लेला    आ एकरा माध्यम से बहुते जल्दी आत्महत्या कर लेला कैंसर भा द    ल के दौरा पड    जाला. एह से खाली एह ब    चार सभ के क    ताब सभ में प्रचार कइल पर्याप्त नइखे    जनता के पोषण के आदत में बुन    यादी    योजनाबद्ध बदलाव ले आवे खात    र राज्य के उच    त अंग के जुटावे के जरूरत बा। पोषण संबंधी घटक सभ के भारी बर्बादी के धीरेधीरे सीम    त करे आ कच्चा आ न    र्मल खाद्य पदार्थ सभ के सेवन के प्रोत्साह    त करे खात    र सक्र    य उपाय करे के पड    ी। हर तरह के आहार के अंत    म उद्देश्य कच्चाखाना होला    जब    आहार    शब्द के मतलब खतम हो जाला आ प्राकृत    क पोषण भा मानव कारखाना खात    र अखंड कच्चा माल अभ    व्यक्त    के जगह म    ल जाला।

कृत्र    म व    टाम    न आ खन    ज के इस्तेमाल होखे के चाहीं

रुक गइल

के बा

प्राकृत क खाद्य पदार्थ सभ में पोषक तत्व सभ के सापेक्ष क मात्रा में बहुत अंतर होला एह मायने में क एक घटक के एक म लीग्राम के ब परीत दुसरा घटक के म लीग्राम के हजारवाँ ह स्सा आ त हाई के म लीग्राम के लाखवाँ ह स्सा हो सके ला। बाक र म लीग्राम के दस लाखवाँ ह स्सा के घटक मानव फैक्ट्री खात र ओतने जरूरी बा जतना क एक म लीग्राम के. अब खाना बनावे के दौरान ठीक उहे घटक जवन छोटछोट न शान में ही मौजूद होखेला जवन क पह ला बेर नष्ट हो जाला।

केहू सोच सकेला क काहे अइसन खराब कच्चा माल के साथ मानव फैक्ट्री एके बेर में काम ना छोड ेला जइसे क एगो साधारण फैक्ट्री करेला बलुक काफी लंबा समय तक आपन कामकाज जारी रखेला एह तरह से लोग के गलत न ष्कर्ष पर पहुँच जाला क जवन भी भूख के पूरा करेला उ पोषण ह .

बात के तथ्य ई बा क मनुष्य के शरीर कवनो साधारण ना होला कारखाना. ई एगो ब साल दुन या हवे जेह में लाखन न वासी असंख्य फैक्ट्री ब ब ध संगठन स स्टम स्टोर र जर्व इत्याद बाड ें। भले ही ओकरा कवनो पोषण ब ल्कुल ना म ले लेक न एकरा बावजूद इ अपना संग्रहीत भंडार के इस्तेमाल में बोलाव के द न तक चाहे ओकरा से जादे समय तक अपना के ज ंदा राख सकता।

जीव में घुसला के बाद पोषक तत्व सभ के खून के माध्यम से पूरा मनुष्य के शरीर में ब तरण होला आ हर कोश का के एकरे संरचना आ ब सेसता के अनुकूल पदार्थ म ले ला। बाक र ग्रंथ आ अंग के कोश का ओह कुछ क्षयग्रस्त घटकन से कुछ ना लेले जवन पकावल खाना में अतना छोट क स म में मौजूद होला जवना के ग नती केहू के अँगुरी पर कइल जा सकेला. ऊ लोग इंतजार करत रहेला भूख आ अभाव में जबले क ओह लोग के माल क प्याज हर यर सब्जी भा फल के टुकड ा पर आपन मदद करे खात र आपन अँगुरी बढ ावे के ह म्मत ना कर लेव.

आदमी के अलगअलग कोश का के भूखमरी के एहसास ना होला काहे क ग्रंथ आ कार्बन क कोश का के अत्यध क भूख के बावजूद ओकर पेट भरल बा ओकर लत संतुष्ट बा ऊ खुद संतुष्ट बा. बाक र अबह यो अध का सामग्री बेकार आलसी आ न ष्क्र य कोश का बाड ी सँ जवन लालच से संबंध त पूरी तरह से संतुल त न र्माण सामग्री के खा जाली सँ

के बा

इनहन के संरचना सभ के ओर बढ ेला आ शरीर के थोक बढ ा के मजबूत आ मजबूत करे ला।

इहे कारण बा क क लोग्राम फालतू बेकार कोश का के संगे तथाकथ त स्वस्थ मोट अवुरी जोरदार आदमी के लगे कुछ सौ ग्राम सक्र य व शेष कोश का ना होखेला जवना के मदद से ओकर कवनो ना कवनो ग्रंथ न यम त रूप से काम क सकता आ न र्दोष उत्पाद के न र्माण करेला। जबले ग्रंथ आ अंग सभ के सक्र य कोश का सभ के अंत म अवशेष से वंच त ना कइल गइल होखे तबले आदमी अपना अस्त त्व के कवनो तरीका से घसीटे में सक्षम होला बाक र जब आख र में ऊ लोग खरच हो जाला त मौत अन वार्य हो जाला.

तब तृप्त मोट आ जोशगर आदमी अपना ग्रंथ आ अंग के भूखे मरला का चलते मर जाला. उदाहरण खात र हृदय के कोश का सभ में सामान्य संकुचन करे खात र जरूरी शक्त आ लोच खतम हो जाला। एकरा बाद द ल अपना कोश का के संख्या बढ ा के स्थ त के बचावे के कोश श करेला जवना के नतीजा में इ जानवर के प्रोटीन अवुरी सफेद रोटी से बनल कोश का के संगे बढ जाला। लेक न एकर कवनो फायदा नईखे काहेंकी ए कोश का में कवनो उपयोगी काम करे के क्षमता के कमी होखेला अवुरी अंग के धड कन एकदम बंद होखे में देर ना लागेला।

हमनी के पक्का तौर प नईखी जानत केतना अलगअलग घटक में जाला गेहूं के दाना भा कवनो दोसरा सब्जी के शरीर के बनावल. एगो काल्पन क अनुमान त संख्या ल हल जाव कह लीं क . प्रकृत के सबसे मौल क न यमन के अनुसार तब हमनी के तर्क देवे के चाहीं क मानव कारखाना खात र जरूरी कच्चा माल अलगअलग पदार्थ से बनल होला आ ओह सामग्री के आपूर्त में ई खास ध्यान राखल जरूरी बा क घटक में से कवनो एक भा दोसर अइसन ना होखे अनुपस्थ त.

मानव कारखाना के सामान्य संचालन सुन श्च त करे खात र इ सबसे प्राकृत क प्रणाली ह।

अब देखल जाव क एह पकावलखाए के आहार व ज् ान केतना टॉपसीटर्वी बा उम र के बा. पुरुष ओह जरूरी पदार्थन के सामूह क व नाश के लेके चलेलें आ अपना घटक के कुछ क स म से ही अपना शरीर के पोषण करेलें।

सालों तक मेहनत के शोध के बाद जीवव ज् ानी के पाता चलता क पनीर मक्खन ल वर चाहे द माग में मात्र प्रकार के पदार्थ होखेला। केहू के उम्मीद होईत क उ लोग कबूल करीहे क उ लोग के लंबा मेहनत के नतीजा में उ लोग के पाता चलल बा क अयीसन अवुरी अयीसन खाद्य पदार्थ में मात्र गो होखेला

के बा

तरह के क्षीण असंतुल त जहर वाला क्षयग्रस्त आ मरे वाला पदार्थ आ हमनी के कच्चा माल बनावे वाला घटक सभ के क स म के अनुपस्थ त होला आ एही से ऊ खाद्य पदार्थ सभ में एतना कमी हान कारक आ खतरनाक होला क पोषक तत्व के रूप में इनहन के इस्तेमाल ना होखे के चाहीं केहू के स फार श कइल गइल बा. बाक र एकरे बजाय ऊ लोग एकएक क के ओह सगरी पदार्थ सभ के नाँव बतावे ला जे ऊ लोग ओह खाद्य पदार्थ सभ में म ले में कामयाब भइल बा पोषण में इनहन के कामकाज के ब स्तार से वर्णन करे ला आ इनहन के गुण सभ के ग नती कइला के बाद इनहन के लाभकारी पोषण के रूप में स फार श करे लें। हजारन पोषक तत्वन के अनुपस्थ त के बारे में एक शब्द के ज क्र ना करेलें आ ना ही पोषण में ओह लोग के भूम का भा ओह लोग के अनुपस्थ त का बाद अन वार्य रूप से आवे वाला व नाशकारी पर णाम के बारे में बोलेलें.

तबो ई व चार एह सवाल के काफी जरूरी पहलू बा।

ई बात ध्यान में राखे के पड ी क कच्चा के कामकाज एतना बहुव ध होला जीव में अइसन खाद्य पदार्थ जवना के भले कवनो चमत्कार से आदमी ओह सब के जान गइल होखे बाक र पूरा जीवन भर ओह लोग के वर्णन खात र पर्याप्त ना होखी. हमनी के पोषण के एगो प्राथम क न यम के रूप में एह तथ्य के माने के चाहीं क कवनो पोषण घटक अगर समग्रता के छोड के अलगाव में ल हल जाव त ओकर असली मकसद पूरा ना कर सके.

जब केहू सबसे मशहूर वैज् ान क तक के ओर इशारा करेला क बा जवन सफेद रोटी खाला ओकरा में कवनो व टाम न के कवनो न शान नइखे ऊ ब ना कवनो संकोच के जवाब देत बा क ऊ व टाम न वाला खाद्य पदार्थ भी खाला बराबर औच त्य के साथ ईंट भट्ठा करे वाला द न भर आपन ईंट ब छा सकेला आ ब ना कवनो मोर्टार के आपन देवाल ऊपर उठा सकेला आ फेर तर्क देत बा क कई बेर अइसनो होला जब ऊ मोर्टार के इस्तेमाल करेला. अइसने अंधता ह जवन भोजन के लत के कारण होला।

सफेद रोटी का होला अगर स्टार्च चीनी वसा प्रोटीन आ कई तरह के मरल नमक ना होखे दोसरा शब्दन में कहल जाव त हमनी के कच्चा माल बनावे वाला घटक में से कुछ घटक के बेजान राख ही अगर उपर के में से कवनो ना होखे त र फाइंड चीनी का होला जहर युक्त प्रोटीन आ कुछ क्षीण घटक के न शान ना होखे त मांस का होला तबो आदमी एह कुछ पदार्थन से अपना पेट के कगार पर भर देला आ अपना अंगन के हजारन वाकई जरूरी पोषक तत्व से वंच त कर देला. रहल बात ओकरा से पैदा होखे वाला व कार के जवन ओकरा अंग में आवेला त केहू बन सकेला

के बा

अस्पतालन में जाके भा मेड कल पाठ्यपुस्तकन में च त्रन के जांच करके कुछ व चार। अइसन भयानक व कृत घाव आ अल्सर कइसे हो सकेला अगर बेहतर पोषक तत्वन के अभाव से ना होखे त

हालाँक वैज् ान क लोग के अबतक ले हजारन पोषक तत्व सभ में से महज क स म के खोज भइल बा च क त्सा साह त्य के एगो बड हन ह स्सा ओह पदार्थ सभ के परभाव के ब बरन खात र समर्प त बा ई बहुत सारा अउरी च क त्सा गत व ध सभ के आधार भी बने लें। एकरे अलावा ओह पदार्थ सभ के न र्माण आ ब तरण खात र पूरा दुन या के लंबाई आ चौड ाई में ब्यापार क प्रत ष्ठान सभ के ब साल जाल फइलल बा।

हमनी के बढ या से कल्पना कर सकेनी जा क अगर ओह घटक के जगह शोध वैज् ान क एक द न भा गो पदार्थ खोजे में सफल हो जासु भा तरह के पदार्थ के त बाते छोड दीं. आज के आदमी के नजर अपना देह खात र जरुरी असली कच्चा माल के अखंडता से दूर हो गइल लउकत बा या त ऊ तुरते ओकरा न पटान में ना होखे भा ओकरा ओह लोग के हास ल कइल असंभव लागेला. त ओकरा अपना जीव के जरूरत के पूरा करे खात र एकएक क के खोजे खात र हर कोना में देखे के पड ेला। शोध वैज् ान क लोग खाली ओह पदार्थन के वैज् ान क मानेला जवना के सूत्र ओह लोग के मालूम होखे आ क ताबन में छपल होखे. चूंक ओह लोग के गेहूं के दाना के घटक के पूरा सूत्र के बारे में कवनो जानकारी नइखे एहसे ओह लोग के ओहमें कवनो वैज् ान क बात नइखे लउकत. ई एगो आम पदार्थ हवे जे आसानी से म ले ला हर जगह भरपूर मात्रा में होला आ सभके मालूम होला। बाक र जब ऊ लोग कवनो नया पोषक तत्व के खोज आ ओकर फार्मूला खोजे में सफल हो जाला त एकदम अलग बात होला. तब ई वैज् ान क हो जाला एकर खोज के च क त्सा के क्षेत्र में एगो बड हन जीत के रूप में सराहल जाला आ एकरा अलावा ई कारखाना दवाई के दुकान आ क्ल न क में ताजा जोश आ उत्साह के पर चय देला। आ ई सब एहसे क आदमी आपन उज्जर रोटी छोड े के इच्छा नइखे राखत.

जवन होखे लोग के आख रकार ई मान लेबे के पड ी क बेमारी से छुटकारा पावे के एकमात्र तरीका बा क पह ले कड ाई से सीम त कइल जाव आ फेर हमनी के पोषक तत्वन के सामूह क व नाश पर पूरा तरह से रोक लगावल जाव.

एकरा खात र ज म्मेदार न काय के गहन प्रचार करे के पड ी आ के सामूह क व नाश रोके खात र सक्र य उपाय करे के पड ी

के बा

पौष्ट क घटक के बारे में बतावल गइल बा। ओह लोग के कच्चा खाद्य पदार्थन के म श्रण से नया क स म के व्यंजन लेबे के पड ी आ जनता के स फार श करे के पड ी जवना के पोषण के आदत में तब धीरेधीरे बदलाव होखी. एकरे नतीजा बा क अब जवन बेमारी मानवता के ग्रस्त बा उ धीरेधीरे खतम हो जाई अवुरी हमनी के जीवन यापन के लागत में एगो अपार अर्थव्यवस्था प्रभाव त होई।

हमनी के कच्चा खाए वाला बने से पह ले हमनी के पर वार रोज एक क लो रोटी के सेवन करत रहे जबक अब एक क लो गेहूं हमनी के आठ से दस द न तक चलेला। सफेद रोटी के आहार प हमरा बहुत पह ले मर जाए के चाहत रहे लेक न जीवनदायी गेहूं के बदौलत हम अभी तक जीयत बानी अवुरी हमरा पूरा भरोसा बा क हम कम से कम साल अवुरी ज ंदा रहब।

## कच्चाखाना के स्वास्थ्य के बीच के तुलना आ... पकावलखाए वाला बच्चा पकावल खाना खईला से होखेवाला नुकसान के पुष्ट करे के सबसे न मन तरीका बा

एह स द्धांतन के सबसे पह ले डे नर्सरी बाल घर अस्पताल आ रेस्तरां में अपनावे के पड ी आ ओकरा बाद एकरा के आम जनता का बीच प्रचार का माध्यम से लोकप्र य बनावल जाव. हम जइसन सादा आ अकाट्य तथ्य पेश कइले बानी ओकरा साथे उमेद कइल जा सकेला क साफसुथरा वैज् ान क एके बेर में काम पर लाग जइहें. बाक र अगर ऊ लोग चाहत बा क अउरी ठोस सबूत होखे त हम न म्नल ख त परीक्षण के प्रस्ताव देत बानी. कवनो बच्चा के घर में श शु के दुगो बराबर समूह में बांटल जाए जवना में से एगो के वर्तमान च क त्सा तरीका से खाना ख यावे के चाही दूसरा के कच्चा खाए के स द्धांत से पालन पोषण होखे के चाही। तब दुनो समूह के स्वास्थ्य के तुलना एक दूसरा से कईल जाए। हमरा एह बात में कवनो संदेह नइखे क शुरू से ही पूरा दुन या के साफ हो जाई क दुनो में से कवन व्यवस्था पोषण के सही मायने में वैज् ान क अवुरी मानवीय बा। अस्पताल के मरीजन के इलाज खात र एह तरीका के अनुकूल त कइला से भी इहे पर णाम म ल सकेला.

कई गो सरल व चारधारा वाला लोग एह परीक्षण पर एह आधार पर आपत्त कर सकेला क लइकन पर अइसन प्रयोग कइल पाप भा चोट पहुँचावे वाला बा.
हालांक जदी अयीसन लोग तनी गहराई से सोचीहे त देखाई द ही क इ कवनो बच्चा के इरादा के मुताब क शुद्ध पोषक तत्व के पूरा संग्रह से खाना ख या के ओकरा जीवन अवुरी स्वास्थ्य के रक्षा करे के प्रयोग नईखे

प्रकृत से मानव जीव खात र। असली प्रयोग ऊ अमानवीय परीक्षण हवें जवन व ज् ान के आड में कुछ क स म के स ंथेट क पदार्थन के साथे कइल जाला जवना के प्रयोगशाला में अभी तक मुश्क ल से पहचानल गइल बा जवना के नतीजा में लाखों बच्चा अपना शैशवावस्था में जीवन से दूर हो जालें जवना से उनकर माईबाबूजी कड वा में पड जालें शोक. प्रयोग ऊ ऑपरेशन हवें जे पत त खाद्य पदार्थ आ जहर से लोग के स्वास्थ्य के साथ खेले लें आ नया बेमारी पैदा करे लें। एह बेमारी सभ के हास्यास्पद रूप से सभ्यता के बेमारी के नाँव द हल जाला अइसन सभ्यता पर तनको शर्म के भाव ना आ ब ना ई ब चार कइले क जवना हालात सभ से अइसन बेमारी पैदा भइल ओकर नाँव अज् ानता बर्बरता भा बर्बरता रखल जा सके ला बाकी सभ्यता ना।

## वैज् ान क संस्थान आ ज म्मेदार राज्य न काय के जरूरी बा आगे के ब ना कच्चाखाए के समस्या के जांच करीं देरी

हम एगो कट्टरपंथी आ साथेसाथे एगो बहुते सरल आ प्राकृत क तरीका प्रस्ताव त कइले बानी जवना से मानव जात धरती के हर बेमारी से मुक्त हो जाई. इ एगो बहुत जरूरी मामला बा जवना प सभ वैज् ान क डॉक्टर बुद्ध जीवी अवुरी ज म्मेदार राज्य न काय के तुरंत ध्यान देवे के होई। ओह लोग के या त सार्वजन क तौर पर साब त करे के पड ी क हम अपना व चार में गलत बानी आ ओकरा के बुन यादी प्रयोग से खंडन करे के पड ी भा ओह लोग के आपन सच्चाई के पुष्ट करे के पड ी आ ओकरा के व्यवहार में उतारे खात र जरूरी कदम उठावे के पड ी. खास तौर प अगर डॉक्टर लोग के ओर से कवनो उदासीनता चाहे चुप्पी के प्रदर्शन होखे त आम जनता एकरा के बेमारी के भगावे के उनुका ओर से अन च्छा के साफ मामला के रूप में समझ सकता ताक ओकर क्षेत्र चाहे संचालन में कमी ना आ सके। न जी तौर पर हम ई नइखीं मानत क ई बात आम तौर पर सही बा काहे क अतना बेरहम इंसान बहुत कम हो सकेला बाक र डाक्टरन के सकारात्मक सबूत देबे के पड ी क ओह लोग के मकसद पइसा कमाए से अध का आ उदात्त बा आ असल में ओह लोग के उद्देश्य व ज् ान के सेवा मानवता के सेवा ह.

कुलीन जनभावना आ परोपकारी डाक्टर कच्चा खाए के स्वीकृत से अपना आकांक्ष त उद्देश्य तक पहुँच जालें जबक अमानवीय स्वार्थी आ लोभी डाक्टर लोग एहमें आपन न जी नुकसान देखेला. गह राह जड जमावे वाला रीत र वाज बदले के कथ त कठ नाई एकरा खात र एगो फीका बहाना के काम कर सकेला

दुष्ट लोग के न गड ल स्वार्थ पर पर्दा डाल दीं। कच्चाखाए के खोज कुलीन से अनार्य नीमन के बुराई ज् ानी के अबुद्ध मान से भेद करे के सबसे बढ या मौका ह।

कच्चा खाए के प्रसार से अध का मानवीय मूल्य के कवनो गत व ध नइखे. सद यन पुरान नींद से सगरी मानव जात के जगावल आँख खोलल ओकरा के सुस्ती से ह ला के ओकरा के अपना वर्तमान दुःस्वप्न से मुक्त कइल जरूरी बा. अमीर लोग के आपन पइसा एह काम में दान करे के पड ी बुद्ध जीवी लोग के द माग के। सोसाइटी बनावल क्लब बनावल अखबार प्रकाश त कइल आ क ताब छपावल बहुते जरूरी बा.

एकरा अलावा आराम मनोरंजन आ खेल के सगरी सुव धा वाला व शाल सेनेटोर यम बनावल जरूरी बा आ कुछ महीना के जेल के माध्यम से ठीक होखे कायाकल्प करे व नाशकारी पूर्वाग्रह से मुक्त होखे आ ओह लोग के मदद आ ज् ान देवे के जरूरत बा जेकरा लगे जरूरी जानकारी आ इच्छाशक्त के कमी बा. एह काम खात र पइसा आ ऊर्जा लगावल बहुते अध का उपयोगी आ वांछनीय बा बेकार के भवन बनावे से जवना के हमनी के जरूरत नइखे जइसे क चर्च भा स्कूल आ अस्पताल. कच्चा खाना एगो स्पर्श पत्थर ह जवना से हमनी का सत्यापन कर सकीले क कवन बुद्ध जीवी का लगे वास्तव में मुक्त आ बेरोकटोक न र्णय बा भा कवना आदमी के वाकई जनता के स्वास्थ्य आ भलाई में रुच बा. सोना के अक्षर में ही इत हास अइसन लोग के नाम दर्ज करी।

## साँच बोलल कवनो पाप ना ह

कुछ लोग हमरा प तेज जीभ होखे के आरोप लगावेले। जब हम पकावल खाए वाला लोग के हत्यारा फ ल साइड आ अपराधी कहत बानी त हम कवनो आरोप नइखीं लगावत हम त खाली साँच कहत बानी ऊ सच्चाई चाहे कड ु आ होखे.
जब कवनो महतारी अपना सतर्क हाथ से अपना प्र य बच्चा के मुंह में गरम खाना भर देले त उ अपना बच्चा के अंग के ब गाड देले अवुरी ओकरा के बेमारी अवुरी मौत के ओर ले जाले। जब कवनो डाक्टर छोट लइकन खात र पोषक आ आसान से पचे वाला भोजन के आहार तइयार करेला आ...

सब्जी आ फल के कीमत पर कृत्र म व टाम न के गोली ल खेला ओकरा से भी बड
अपराध करेला।

रोज हम देखत बानी क कइसे भाग्य के एगो अजीब व डंबना से कमजोर आ बेमार लोग ठीक
ओही पदार्थन के इलाज करे वाला मानत बा जवन ओह लोग के बेमारी के कारण रहल बा आ लालच से खा
जाला जबक एकरा उलट ऊ लोग डर से एकमात्र परहेज करेला पदार्थ कच्चा सब्जी आ
फल जवन ओह लोग के स्वास्थ्य में बहाल कर सकेला खाली एहसे क ऊ लोग ओकरा के अपना
दुख के कारण मानेला. लाखों लोग के जान खाली एह घातक गलतफहमी के चलते बल द हल जाला।
त्रासदी के पूरा गहराई में घुसे वाला आदमी कबो ठंडा आ उदासीन ना रह सके.

## के व नाश के ख लाफ कवनो कानूनी बाधा मौजूद नइखे
## मानव कारखाना खात र इरादा कच्चा माल

जब कवनो हल्का दोष सामने आवेला त उच त संतुलन में...
कवनो काउंटी के उद्योग में सप्लाई कइल कच्चा माल ज म्मेदार लोग पर लापरवाही के
आरोप लगावल जाला आ मुकदमा में ले आवल जाला जबक मानव फैक्ट्री के सही कामकाज
खात र जरूरी कच्चा माल में सबसे घ नौना म लावट करे वाला लोग अक्सर स्कॉटफ्री हो जाला।
वर्तमान वैज्ञ ान क उन्नत के सदी में सबसे अज्ञ ानी आ बेवकूफ आदमी के प्राकृत क
खाद्य पदार्थन के क्षय करे के नया तरीका खोजे के पूरा अध कार बा आ सबसे हास्यास्पद खाद्य
पदार्थ के गढ के ब क्री खात र पेश करे के पूरा अध कार बा। बाक र जवन बात
खास तौर पर अजीब बा ऊ ई क महान वैज्ञ ान क महान कोश का व ज्ञ ानी जे आपन
ज न गी ज ंदा कोश का के जैव क कामकाज के अध्ययन में लगा द हले बाड न भा आहार
व शेषज्ञ ज नकर जीवन में मुख्य मकसद बा क ऊ... आदमी खात र आदर्श आहार
अइसन क्षीण पदार्थन के ढेर खरीद के अपना कोश का के चढ ावेला बेहद उदासीनता आ
लापरवाही के साथ अकेले ओकर तालू के हुक्म से न र्देश त।

पह ला नजर में ई व श्वास ना होखे लागेला क हमनी का अपना के मुक्त कर सकीले
कच्चाखाए के माध्यम से सभ बेमारी। बाक र प्रस्ताव के महानता एह बात में बा क
अव श्वसनीय आसानी से एगो स द्ध वास्तव कता बन जाला. भोजन के लत छोड े के
कठ नाई के आदर्श के साकार करे में बाधा ना मानल जाव

कच्चाकच्चा खाए वाला एकरा उलट एकरा के मानव जात के दुश्मन के ताकत नापे के उपाय के काम करे के पड ी आ हमनी के नवजात बच्चा के जीव में अतना भयानक राक्षस के प्रवेश रोके के पूरा कोश श करे खात र प्रेर त करे के पड ी. ऊ लोग भी जेकरा खुद पकावल खाना छोड े में द क्कत होला आ अबह यों अपना हान कारक आदत पर अड ल रहेला ओकरा सच्चाई के पुष्ट करे के पड ी आ उभरत पीढ ी आ मानव जात के भव ष्य खात र ओह सच्चाई के जीत खात र प्रचार करके लड ाई लड े के पड ी आ कच्चाखाए के स द्धांतन के व्याख्या कइल आ बाकी सगरी उपलब्ध साधनन से.

बेशक ओह संकीर्ण व चारधारा आ प छड ल लोग खात र
जे पकावल खाद्य पदार्थ आ नशा के पक्ष में अन वार्य रूप से पक्षपातपूर्ण बा कच्चा खाए के स द्धांत बहुते उन्नत बा बाक र आजु हमनी का ब्रह्मांडीय युग में ज यत बानी जा आ मध्य युग में ना जब हर प्रगत शील व चार भा बड हन आव ष्कार के सालन ले सतावल जात रहे अज् ानी भीड के लोग के।
आज हमनी के सोझा मानव जात के अस्त त्व भा सफाया के सवाल बा। संकोच अमानवीय होला।

कच्चाखाना से सार्वजन क रूप से अपार लाभ सुन श्च त होला
अर्थव्यवस्था आ जीवन के स्तर बढ ावेला कई गो
टाइम्स के बा

आग पर अव श्वसनीय मात्रा में पोषक तत्व नष्ट हो जाला आ...
छ लका पर ष्कार आ प्रसंस्करण के कई गो रूप से। उदाहरण के तौर प कहल जा सकता क ग्राम अंकुर त गेहूं के पोषण मूल्य एक क लो गेहूं से म लेवाला सफेद रोटी से जादे होखेला।
मकई दाल सब्जी आ फल के बाकी सभ क स म के भी इहे हाल बा। अगर आज हमनी के सभ जानवर के खाद्य पदार्थ से परहेज क देब जा त दुन या में पैदा होखे वाला सब्जी दुन या के वर्तमान आबादी से कई गुना खुद से पेट भर पाई बशर्ते क उ कच्चा अवस्था में खाइल जाव।
कच्चा खाए के असली मतलब त अउरी समझ में आ जाई जब हमनी के ओह पोषक तत्वन के नष्ट करे में लोग के मेहनत समय आ पइसा के बारे में सोची जा आ फेर सब पर व चार करीं जा

के बा

स्वास्थ्य के व भ न्न मंत्रालयन आ आम जनता दुनु के ओर से ओह खुद के पोषक तत्वन के नाश से हमनी के अंगन में होखे वाला तबाही के खतम करे के उमेद में कइल गइल च क त्सा खरचा. जे केहू एह व षय पर अउरी व वरण होखे के चाहत होखे ओकरा के ठोस सबूत देके हम अपना बयान के सच्चाई देखावे के तइयार बानी. इत हास कबो ओह अध कार यन के माफ ना करी जे एह माम ला में उदासीनता देखावेला आ अपना न जी नशा के जायज ठहरावे खात र एह रोवत सच्चाई से कान बंद कर देला.

कच्चा खाए के स द्धांत के स्वीकार करे से इनकार करे के मात्र दुगो कारण हो सकता। या त ओह लोग के घोषणा करे के पड ी क ऊ लोग मानव जात के पकावल भोजन के सुख से वंच त करे के बजाय बेमारी के अस्त त्व के सहल पसंद करे ला आ एकरे पर णाम के रूप में हास ल वैज् ान क उपलब्ध सभ के पूरा श्रृंखला के व्यवहार में उतारे के संभावना के छोड े के पड ी बहुत मेहनत के भा हमरा प्रस्ताव त बुन यादी परीक्षण के प्रदर्शन से ओह लोग के साब त करे के पड ी क लोग के बेमारी से मुक्त कइल त दूर के बात बा कच्चा खाए से असल में ओह लोग के अउरी नुकसान होला.

ई काम ओह लोग के कइल ब ल्कुल असंभव लागी. एहसे ई न ष्कर्ष न कलेला क ओह लोग का लगे अपना पह ला तर्क पर भरोसा करे का अलावे दोसर कवनो व कल्प नइखे जवना के चरम अमानवीयता सभका सोझा लउकत बा.

एहसे सगरी न र्दोष लइकन का तरफ से हम माँग करत बानी क कच्चा खाए के व रोधी लोग आपन आपत्त प्रेस का सोझा राखे जेहसे क ओह लोग के आपन उच त जवाब म ल सके आ जनमत के जरूरी न ष्कर्ष न काले आ ओकर उच्चारण करे के मौका म ल सके अंत म आ बस फैसला द हल गइल.

## असली आ अभ न्न कच्चा के हर केहू के पहचाने के चाहीं

उनकर शरीर के सामग्री के बारे में बतावल गइल बा

हर व्यक्त जट ल में से कवनो एक के गर्व त माल क होला दुन या में फैक्ट्री के काम करेला आ द हल फैक्ट्री के सुचारू रूप से संचालन के ज म्मेदारी अकेले उनुका पर बा. एहसे जरूरी बा क ऊ ओह अद्भुत कारखाना के असली न र्दोष आ अभ न्न कच्चा माल से पूरा तरह से पर च त होखे.

ओह कच्चा माल के अखंडता के न र्धारण प्रोटीन वसा कार्बोहाइड्रेट व टाम न खन ज आ कैलोरी के मात्रा से ना होला जवन वर्तमान समय के जीवव ज् ानी लोग पोषण पर अपना पाठ्यपुस्तक में न र्द ष्ट कइले बा। ना ही पकावल खाना के रेस पी के लंबा सूची के संगेसंगे रख के एकर न र्धारण संभव बा।

लाखन आ लाखन सालन के माध्यम से आ सबसे सटीक गणना से हमनी के अद्भुत प्रकृत मानव जीव खात र जरूरी अभ न्न कच्चा माल के एक साथ ले आइल बा ओकरा के सही सामंजस्य में आ जरूरी मात्रा में जोड ले बा ओकरा के जीवन देले बा आ सब्जी में केंद्र त कइले बा जीव त कोश का के रूप में शरीर।

पोषण के पूरा राज ओह कोश का के मरल भा ज ंदा होखे में बा.
कवनो हालत में मृत कोश का से बनल पदार्थ मानव फैक्ट्री खात र कच्चा माल के काम ना कर सके.

आदमी के आपन अनुपात के बोध ना खोवे के चाहीं आ तर्क के सीमा से बाहर अपना आव ष्कारन पर गदगद ना होखे के चाहीं. ई सही बा क अलगअलग पोषण घटक के अध्ययन में जीवव ज् ानी लोग अपार परेशानी उठवले बा आ बहुत सारा महत्वपूर्ण खोज कइले बा जवन हमनी के पूरा तरह से सराहना के हकदार बा। बाक र ओह सगरी उपलब्ध यन के खाली आदमी के वर्तमान तकनीकी आ मानस क व कास के संबंध में बड हन मानल जा सकेला. प्रकृत के परम बुद्ध के ख लाफ सबसे नामी वैज् ान क लोग के भी आपन सब व द्या आ अनग नत खोज के साथे पांच साल के बच्चा से बड कवनो अंतर्दृष्ट नइखे। एहसे ओह लोग के कवनो अध कार नइखे क ऊ प्रकृत के बनावल कच्चा माल के सामंजस्य आ अखंडता के परेशान करसु आ जनता पर आपन बचकाना ज् ान के स्मैटर ंग के सही व ज् ान का रूप में थोपसु.

न स्संदेह खाद्य पदार्थ के रहस्य में घुसे के कोश श में वैज् ान क लोग के अंत म मकसद ओह सगरी पोषण घटक सभ के पह चान कइल होला जे मानव जीव खात र जरूरी होलें इनहन के सापेक्ष क मात्रा के न र्धारण कइल आ इनहन के एक साथ एकट्ठा कइल। यानी क ऊ लोग कृत्र म रूप से गेहूं भा मसूर के दाना तइयार करे के चाहत बा आ ओकरा के जीवन देबे के चाहत बा. बाक र हजारन साल के अव राम मेहनत का बाद जवन ना म ल पावल ऊ प्रकृत आजु हमनी का सोझा बेकार में पेश करत ब या. हमनी के अउरी का चाहीं का हमनी के कवनो संदेह के मनोरंजन करेनी जा concerting के बुद्ध

ई मानल सबसे बेमतलब आ खतरनाक बा क हमनी के अउरी जरूरत बा
प्रोटीन भा अउरी पोषण संबंधी घटक सभ के शरीर में होखे वाला तत्व सभ के तुलना में। अगर बाद
वाला में प्रोटीन के मात्रा कम होखे तब ई न ष्कर्ष न कले ला क हमनी के शरीर के अउरी जरूरत ना
पड ेला काहें से क ठीक ओही मात्रा के साथ हमनी के जीव के न र्माण आ ब कास
लाखन सदी के अवध में भइल बा।

कुछ लोग के बहुत शौक बा क लगातार शरीर
न र्माण सामग्री के बारे में बतावल गइल बा। अगर पूरी तरह से संतुल त जानवरन के
प्रोटीन आ पोषक भोजन हर पीढ ी के लंबाई में एक म लीमीटर से कम बढ ा सकत रहे त आजु
आदमी के लंबाई पह लहीं से कई मीटर बढ गइल रह त.

सामूह क रूप से पैदा होखे वाला कृत्र म व टाम न सभ कबो पोषण के घटक के रूप में काम
ना क सके लें एकर बहुत स्पष्ट कारण बा क काफी बार मनुष्य के शरीर में प्रवेश के पांच म नट
के भीतर ई हमनी के जीव के कामकाज के ब ल्कुल बंद क देलें यानी क उ लोग हमनी के मौत के ओर
भगावेले।

कवनो खास खाद्य पदार्थ के कवनो खास व टाम न भा कवनो दोसरा पोषण घटक के स्रोत मानल
दुखद अदूरदर्श ता होला.
सभ कार्बन क यौग क लगभग एकही घटक से बनल होलें बाकी इनहन के संरचना आ आणव क
संरचना में अंतर के कारण इनहन के भौत क आ रासायन क गुण में अंतर होला। एह तरीका से
सभके मालूम बा क अल्कोहल आ चीनी एकही रासायन क तत्व कार्बन हाइड्रोजन
आ ऑक्सीजन से बनल होलें बाकी इनहन के रंग स्वाद आ रूप में बहुत अंतर होला। च रई सभ
के एक क स म के बीया भा अनाज के साथ प ंजरा में रखल जाला आ घरेलू जानवर सभ के
अक्सर एक क स म के घास पर ही ख यावल जाला। तबो एह जीव सभ के प्रोटीन वसा
व टाम न आ खन ज सभ के पूरा आपूर्त ओह एक तरह के खाद्य पदार्थ से म ले ला जे इनहन के
द हल जाला।

झूठा व टाम न व नाशकारी एंटीबायोट क आ ब ब ध जहर सभ के माध्यम से बेमारी
सभ के इलाज न राशाजनक प्रयोग हवें जे एट यलज कल आ बेस क र जन ंग पर ना बलुक
लच्छन वाला प्रतीत होखे वाला आ ब परीत डेटा पर आधार त बाड ें।

कवनो कृत्र म व टाम न आग पर जरावल प्राकृत क व टाम न के अद्भुत संतुलन के बहाल ना कर सकेला कवनो जहर क्षयग्रस्त अंग आ ग्रंथ सभ के सामान्य जैव क कामकाज के न यंत्र त ना क सके ला रसोई में नष्ट हो चुकल प्राकृत क एंटीबायोट क दवाई के जगह कवनो एंटीबायोट क नईखे ले सकत।

जानवर ओकरा घाव के चाट के ठीक करेला। इनहन के स्राव आ लार जीवाणुनाशक गुण से संपन्न होला। पकावल खाए वाला आदमी के स्राव हालांक अइसन गुण से रह त होला. कच्चा खाए वाला श्वसन तंत्र के ऊतक से न कले वाला स्राव के एजेंसी के माध्यम से गंभीर सर्दी के खतरा के दूर करेला जबक पकावल खाए वाला थूक अवुरी लार के धारा पैदा करेला लेक न तबहूँ उ ठीक उहे खतरा के सामना ना क पावेला।

## पकावलखाए के जमाना उ जमाना ह जब नशा अंधव श्वास आ सूक्ष्मजीव सभ के राज बा

आधुन क च क त्सा व्यर्थ अंधव श्वास के उलझल जाल से घ रल बा। पूरा च क त्सा गत व ध लक्षणात्मक प्रतीत होखे वाला धोखा देवे वाला अवुरी व रोधाभासी आंकड ा प आधार त बा जबक सबसे जरूरी अवुरी मौल क स द्धांत के व स्मृत में दबा द हल गईल बा। इहे तथ्य बा क हर फैक्ट्री के कुशल संचालन इंजीन यर द्वारा न र्द ष्ट अखंड कच्चा माल के एकरूप आपूर्त के अधीन बा। एह मामला में मानव फैक्ट्री के अखंड कच्चा माल ज ंदा सब्जी कोश का ह अवुरी कुछूओ ना।

कुछ तकनीकी सफलता से नशा में धुत्त आजु के आदमी अपना के सभ्यता के चरम पर कल्पना करेला जबक वास्तव कता में ऊ दुःस्वप्न के एगो बहुते आद म अप्राकृत क आ भयावह जीवन के घसीटत रहेला.
सामान्य रूप से कहल जाव त राजनीत अर्थशास्त्र नैत कता आ स्वास्थ्य के क्षेत्र में आदमी के मन आ भावना पर राज होला आ ओकर काम घृण त नशा आ व्यर्थ अंधव श्वास से न र्देश त होला. जीवन के सबसे जरूरी अवुरी मूलभूत समस्या के भूला के पुरुष गौण महत्व के काफी तुच्छ मामला के बढ ाचढ ा के देखावेले अवुरी ओकरा के महत्वपूर्ण सवाल में बदल देले अवुरी ओकरा बाद उ लोग समय अवुरी संसाधन के अपार मात्रा बर्बाद क देवेले पैदा करेले

दुश्मनी खून के सागर बहावल आ सार्वभौम क बर्बादी आ व नाश के प्रसार।

अतीत के इत हासकार व देशी व जेता लोग के लगावल थोप आ कर के सबसे घृण त रंग से च त्र त कइले बाड न। जबक आजु जवना पल ऊ लोग राज्य के पतवार सम्हरेला ओही घरी सभ्य आ प्रबुद्ध मानल जाए वाला मरद अपना न जी नशा आ महत्वाकांक्षा के पूरा करे खात र अपना लोग के कुल कमाई के फीसदी से अध का जब्त करे खात र तरह तरह के वैध बहाना बना लेलें. ई लोग तंबाकू शराबी आ गैरमादक पेय पदार्थ चाय कोको आ कॉफी के उत्पादन के प्रोत्साह त करेला जवन सब जनता के स्वास्थ्य के कमजोर करेला आ फेर ओह स्रोत से म लल सरकारी आमदनी में बढ ोतरी पर गर्व करेला. साथही कवनो पर वार के मूर्ख बाप अपना लइकन के बरबादी एक पाउंड के कीमत पर म लल अपना मामूली पइसा पर आ एकरा से भी बुरा बात ई बा क ओह लोग के स्वास्थ्य के कमजोर करे के भारी कीमत पर गदगद हो सकेला.

क वर्तमान सुझाव आ स फार श अलगअलग व टाम न आ खन ज के कवनो उपयोगी पर णाम ना हास ल करेला जवन भी एह तथ्य से स्पष्ट बा क सर्वशक्त मान नशा के आग्रह से प्रेर त होके मानव जात के पोषण के आदत धीरेधीरे एगो भयावह पैटर्न पर व कस त होला जवन प्रोत्साह त करेला व टाम न आ खन ज के कमी वाला खतरनाक खाद्य पदार्थन के उत्पादन। ब ना कम से कम आराम भा राहत के तंबाकू शराबी आ गैरमादक पेय पदार्थ ब स्कुट म ठाई आइसक्रीम सॉसेज ड ब्बाबंद खाना सफेद रोटी मार्जरीन आ अउरी कई तरह के खतरनाक पदार्थ सभ के उत्पादन खात र लगातार कारखाना पैदा हो जाला।

ई सब अपना रोजमर्रा के ज न गी के संचालन में ऊ साब त करे आवेला लोग के मार्गदर्शन सामान्य ज् ान से ना बलुक पकावल मानव जात खात र खास व नाशकारी लत आ व्यर्थ अंधव श्वास से होला.
एह दुन या में कई गो समूह मौजूद बाड ें जे सख्ती से सीम त रुच के तुच्छ आ गौण सवालन से च ंत त बाड ें।
अब से सभ्य आदमी के प्राथम क कर्तव्य होखे के चाहीं क ऊ हर वर्णन के नशा आ अंधव श्वास के ख लाफ एगो जरूरी आ न र्णायक अभ यान चलावल जाव. इहे एकमात्र मूल साधन बा जवना से आदमी होई

ओह भरपूर शांत पूरण आरामदायक स्वस्थ लंबा आ सुखद जीवन के प्राप्त में सफल हो जालें जवना के ऊ हमेशा से आकांक्षा रखले बाड न.

ठोस सबूत हमरा आँख के सोझा बा। कच्चाखाए के माध्यम से ना खाली हम आपन जान बचा लेले बानी बाक र हम अपना के ओह सब बेमारी से भी मुक्त कर लेले बानी जवन हमरा के लगातार सतावत रहे आ हम अपना से जल्दी मौत के ऊ भूत या भूत पूरा तरह से भगा देले बानी। साल के उम र में जब खाना खाए वाला लोग काम छोड के र टायरमेंट में चल जाला त हमरा साल के नवही के स्वास्थ्य ताकत जोश आ ऊर्जा वापस म ल गइल बा.

महीना भर हम द न में घंटा काम करेनी ब ना कम से कम थकान के एहसास कईले। हमरा पूरा भरोसा बा क हम फेर से एगो पकावलखाए वाला के ज न गी के पूरा काल ज यब.

अक्सर कहल गइल बा क आदमी के ज ए खात र खाए के चाहीं ना क खाए खात र ज ए के चाहीं.

अब समय आ गइल बा क साब त कइल जाव क ऊ के ह जे खाए के अपना आप में कवनो मकसद ना मानत बा. अइसन लोग हमरा उदाहरण पर चले अखाड ा में कदम रखे एगो साझा काज में हाथ म ला के हर इंसान के लत से लड े आ सगरी मानव जात खात र एगो नया आ खुशहाल जीवन के राह खोले.

एह क ताब में जवन व षय चर्चा कइल गइल बा ऊ कवनो व शेष सवाल ना ह जवना पर बंद दरवाजा का पीछे चरचा होखे के चाहीं. ई अइसन माम ला ह जवन समग्र रूप से मानवता से संबंध त बा आ एकरा पर सार्वजन क रूप से व चार करे के पड ी जेहसे क सभे अपना शरीर के असली कच्चा माल के पहचान सके.

अपना आ अपना लइकन के स्वास्थ्य में रुच राखे वाला ओह सगरी लोग के कर्तव्य बा क ऊ आवाज उठा के माँग करे क कच्चा खाए के स द्धांत के व रोध करे वाला लोग आपन आलोचना प्रेस का सोझा राखे जेहसे क हमरा लगे... मौका बा क ओह लोग के उच त जवाब द हल जाव आ एह तरह से कच्चा खाए के स द्धांत का प्रत आम जनता के संदेह दूर हो जाव.

पर श ष्ट में द हल गइल बा

कच्चा खाए के बारे में हमार क ताबन के पाठक अक्सर हमरा से व्यक्त गत रूप से आ ल ख त दुनु तरह से आवेदन करेलें आ कच्चा खाए के खास आहार के व वरण पूछेलें. अब कच्चा खाए वाला के सबेरे खात र कवनो खास कार्यक्रम नइखे

के बा

दुपहर या भा साँझ के खाना खाए के चाहीं. जब मन करे जवन मन करे आ जेतना भूख माँगेला खाला। बाक र काहे क पकावलखाए वाला लोग खास घंटो आ खाना ख यावे के कानून के आदी होखला का चलते कच्चा खाए के स स्टम के भी कुछ खास न यमन का तहत न यंत्र त देखल चाहत बा एहसे अइसन होखे. एकरा में कवनो खास नुकसान नइखे.

ई बेशक एकही ब्यक्त के ब स्तार से रेस पी बनावे आ ब ब ध मेनू सभ के योजना बनावे के क्षमता से परे बा जेह में बहुत सारा नया व्यंजन सभ के साम ल कइल जा सके। आज हमनी के जवन अनग नत तरह के पकावल व्यंजन आ क्षीण खाद्य पदार्थ देखत बानी जा ओकर व कास धीरेधीरे हजारन साल के दौरान आ हजारन लोग के प्रयास से भइल बा।

जब आख रकार लोग के व श्वास हो जाई क खाना ख यावे के सबसे समझदार तरीका कच्चा खाए के बा त कई तरह के स्वाद ष्ट व्यंजन जईसे क रातों रात आपन रूप देखाई द ही।

बशर्ते क ऊ आमतौर पर खाना बनावे में ब तावे वाली समय के कुछ हप्ता समय देसु हर गृह णी अपना स्वाद के ह साब से हमनी के उपलब्ध कई गो कच्चा खाद्य पदार्थ सभ के म श्रण से बहुत क स म के अद्भुत नया व्यंजन के वर्कआउट क सके लीं आ अइसन करत ऊ साथेसाथे सामान्य मेनू के समृद्ध कर दीहें. हमनी के आपन पर वार के उदाहरण के रूप में ल हल जाव।

कई गो परीक्षण के बाद हम एह न ष्कर्ष पर पहुँचनी क अनाज दाल आलू बैंगन आ मज्जा जइसन खाद्य पदार्थ जवना के कच्चा सेवन भोजन के नशेड ी लोग असंभव मानेला के तरह तरह के मात्रा में म ला के अइसन स्वाद ष्ट सलाद बनावल जा सकेला जवन मन करे इहाँ तक क सबसे आश्वस्त मांस के नशेड ी भी।

हमनी के गेहूं मसूर चना बीन्स आद के भरपूर पानी में भ गो देनी जा। जब एकदू द न में अंकुर त होखे लागेला त हमनी के ताजा पानी से कुल्ला करेनी जा। एकरा बाद हमनी के एह पानी के पानी न काल के बर्तन के ढक्कन से ढंक के ठंडा जगह प रख देनी जा। एह हालत में तीन चार द न ले खाइल जा सकेला. इनहन के क शम श अखरोट खजूर आ अउरी बहुत सारा खाए लायक चीज सभ के साथ भी ल हल जा सके ला या फ र इनहन के ब ब ध सलाद के साथ म लावल जा सके ला।

जब हमनी के सलाद बनावे के मन करेला त गेहूं मसूर आद के कीमामशीन से पास कर देनी जा आ आलू आ गाजर के महीन पर कसा देनी जा

कसावे वाला फेर हमनी के खीरा टमाटर आ प्याज के चाकू से पतला टुकड ा में काट के हर यर म र्च आ कई तरह के हर यर सब्जी के चीरफाड कइनी जा।

हमनी के अब सभके एक संगे म ला के कच्चा जैतून के तेल ताजा नींबू के रस अवुरी तनी ताजा झरना के पानी डाल देनी। अखरोट क शम श खजूर वगैरह भी डालल जा सकेला। सामग्री के सापेक्ष क मात्रा व्यक्त गत स्वाद पर न र्भर करेला। गर्मी में अइसन सलाद बर्फीला खाइल सुखद होला।

एह सलाद के बनावे के तरीका के आधार बना के हर तरह के साग आ ब ब ध अन्य सब्जी सभ के इस्तेमाल से अलगअलग स्वाद आ रूप में सलाद सभ के ब साल क स म बनावल संभव बा जइसे क पालक सलाद बैंगन चुकंदर आ आमतौर पर हमनी के सब्जी के बगीचा में जवन कुछ भी म लेला लेक न सलाद के जरूरी घटक अनाज दाल अवुरी आलू होखेला।

ई सलाद सब मानव जात के मूल भोजन बने के चाहीं। अमीर अवुरी गरीब दुनो खाती सबसे पूरा पोषण होखेवाला ए पोषण के फायदा इ बा क इ स्वास्थ्य देवे वाला मजबूत करेवाला संतोषजनक पौष्ट क अवुरी सस्ता होखेला। इ एगो अयीसन पकवान ह जवना में लंबा अवुरी स्वस्थ जीवन खाती जरूरी सभ कारक होखेला। ई तमाम बेमारी के नुस्खा ह। एक प्लेट भर के एह भोजन के संगे तनीमनी अत र क्त फल आदमी के रोजमर्रा के जरूरत के पूरा करे खाती अवुरी संगे संगे हर प्रकार के बेमारी से सबसे न मन सुरक्षा देवे खाती काफी बा।

कुछ क स्म के सापेक्ष क महंगाई के ध्यान में रखत के फल के जवन जाड ा में दुर्लभ होखेला कुछ लोग के लागता क कच्चाखाईल तब काफी महंगा साब त होई। ऊ लोग कल्पना करेला क कच्चा खाए वाला के साल भर ताजा फल के अलावा कुछुओ ना खाए के पड ेला। ई बात बेशक सही नइखे. अइसन लोग बा जे एगो व शाल भोजन के उदार मात्रा में फल से खतम कर देला। अगर अइसन लोग ओह फल के रोटी के खाली एगो ह स्सा के साथे खा जाव जवना के ऊ लोग आमतौर पर सेवन करेला लेक न गेहूं के कच्चा रूप में बेशक त ऊ लोग अपना के पूरा तरह से संतुष्ट पाई। एह तरह से ओह लोग के पकावल खाना चाय पेस्ट्री आ हर तरह के क्षीण खाए वाला सामान बनावे के खरचा आ परेशानी दुनु से बचावल जाई.

के बा

कुछ खास खाद्य पदार्थ जइसे क गेहूं अखरोट जड के सब्जी साल
के सभ मौसम में पावल जालें आ दाम में खाली मामूली उतारचढ ाव होला। एतने ना ताजा फल सभ के
फायदा तब ल हल जा सके ला जब ऊ मौसम में होखे एह तरीका से जब शहतूत के भरमार होखे तब
हमनी के अपना के ज्यादातर शहतूत से पेट भर सके लीं आ अंगूर आ अउरी फल सभ के भी।

जाड ा के समय कई क स म के प्राकृत क रूप से सूखल फल सभ के ठंडा पानी में
भ गो के कच्चा कंपोट में बदल द हल जा सके ला आ बहुत मजा ले ल हल जा सके ला। एह कंपोट
में हमनी के कुछ नट्स प स्ता अंकुर त गेहूं इलायची भा वेन ला पाउडर आद डाल सकेनी
जा कच्चा कंपोट सबसे क फायती होला आ साथेसाथे जाड ा में सबसे सुखद भोजन भी होला।

अखरोट बादाम प स्ता आ हेजल नट के प्राकृत क अवस्था में खाए के अलावा अन्य
सूखल फल के साथ म ला के हमनी के एकरा के पीस के कई तरह के अउरी रूप में भी इस्तेमाल कर
सकेनी जा या फ र कच्चा सब्जी के हॉचपॉच भा तरह तरह के कंपोट में म ला सकेनी
जा। कच्चा खाए वाला के सभसे रमणीय हलवाई हलवा भा अखरोट बादाम भा
प स्ता के मीठा मांस होला। इनहन के कुचल के इलायची वेन ला भा केसर के साथ
स्वाद के ह साब से मसाला डाल के छोटछोट चौकोर में काट द हल जाला। ई हलवा
सभसे ढेर स्वाद के साथ ब ब ध हर यर सब्जी सभ के साथ खाइल जाला। एकरा के सलाद के
पत्ता में डाल के एक तरह के सैंडव च के रूप में खाइल जा सकेला। ताजा नींबू के रस में म ला के
पानी सबसे बढ या पेय ह जवन क बच्चा के द हल जा सकता।

न ष्कर्ष में पाठक के एगो बहुते के याद द आवल फेरु से जरूरी बा
महत्वपूर्ण पर स्थ त जवना के हमेशा ध्यान में राखल जरूरी बा। कच्चा खाए के नशेड ी
लोग के सुरुआती दौर में कई तरह के बेचैनी के अनुभव हो सके ला जेकरा चलते ई आभास हो सके ला
क कच्चा खाद्य पदार्थ उनके खात र नुकसानदेह होला आ ई ओह लोग के कमजोर क देला या बेमार
बना देला। ई याद राखे के पड ी क आहार व ज् ान में मौजूद सगरी गलत आ व नाशकारी
अवधारणा के उत्पत्त अइसने प्रतीत आ व रोधाभासी छाप से भइल बा. एहसे बाहरी लक्षण कबो
काम के आधा काम छोड े के बहाना ना बने के चाहीं. अंत म नतीजा के इंतजार कईल जरूरी
बा जवना में आवे में कुछ हफ्ता चाहे महीना लाग सकता। लेक न अगर पकावल खाद्य पदार्थ
में कबोकबो कच्चा पोषक तत्व म लावल जाला त उ नतीजा बहुत देरी हो सकता अवुरी प्रभावी ना
हो सकता चाहे ब ल्कुल ना देखाई देवे।

इनहन के बेचैनी ठीक करे वाला प्रत क्र या के अलावा कुछ ना होला आ इनहन के देखावल प्रत रोध से ई लोग अपना के सगरी ज् ात आ अनजान बेमारी से मुक्त कर पाई।

ओह बेचैनी में से सबसे स्थायी त बेशक लालसा होला पकावल खाना। हालाँक ई हमेशा ध यान में रखे के पड ी क अइसन पर स्थ त में महसूस होखे वाला भूख के आवेग सामान्य भा स्वस्थ कोश का सभ से ना बलुक क्षीण बेकार आ न ष्क्र य कोश का सभ आ शरीर में जमा जहर सभ से उत्तेज त होला दोसरा शब्दन में कहल जाव त ठीक ओही बेमारी से जवन जीव के बर्बाद कर देला. एह से ठीक ओह भूख के भाव के सहला आ ओकर व रोध कइला से हमनी का ओह जहरन के खतम कर सकीले बेकार कोश का के मौजूदगी से छुटकारा पा सकीले सक्र य कोश का के जरूरी पूरक के न र्माण कर सकीले आ एक बेर के सभ आशीर्वाद खात र सुरक्ष त होखब जा स्वास्थ्य ठीक बा। ओह भूख के हर घंटा सहन कइल हमनी के बेमारी से लड ाई में जीत ह.

तेहरान में भइल

के बा .

दूसरा भाग के बा

मानव जीव के न र्माण के बारे में बतावल गइल बा

एह क ताब में जवन व षय के चर्चा हम कइले बानी ऊ व शेष समस्या ना ह. ई अइसन सवाल ह जवन समग्र रूप से मानवता के छूवेला। ई सब ओह लोग के प्रभाव त करे लें जेकरा लगे शरीर बा आ ज ंदा बा उ सब ओह सब लोग के च ंता करेला जेकरा मुँह बा आ खाला। एही से हम हमेशा पूरा कोश श करेनी क सामान्य आंकड ा आ तर्क के आधार पर आपन न ष्कर्ष न काल के अध का से अध का सरल भाषा में ल खीं ब ना अपना लेखन में अइसन वैज् ान क व वरण आ अपच्य शब्दावली से जाम कइले जवन हमरा बहुसंख्यक पाठकन के समझ से बाहर बा. अपना तर्क में हम प्रयोगशाला में अपूर्ण तरीका से म लल प्रतीत आ व रोधाभासी डेटा के भीड पर भरोसा नइखीं करत भा एकरा से भी बुरा बात ई क अइसन डेटा के आधार पर कवनो गलत धारणा पर भरोसा नइखीं करत. हम जवन प्रमाण पेश करत बानी ऊ प्रकृत के अकाट्य न यम आ अइसन सामान्य न ष्कर्ष ह जवन बेस क से म लल बा

के बा

अनुभव आ जवना के हर दुन या के हर कोना में व्यक्त आसानी से परख सकेला आ खुदे सत्यापन कर सकेला.

वास्तव कता में कच्चाखाए के अवधारणा एतना सरल बा क एकरा के दू गो सादा वाक्य में संक्षेप में बतावल जा सके ला आदमी के शरीर के रचनाकार भी एकरे अनुरूप कच्चा माल के न र्माण कइले बाड ें बशर्ते क हमनी का ओह कच्चा माल के पूरा तरह से शरीर में पहुँचा दीं जा ब ना ओकरा से छेड छाड कइले मानव जीव ब ना कवनो बेमारी के श कार भइले आपन पूरा जीवन काल पूरा कर लेव.

जे भी व्यक्त एतना साफसुथरा दृष्ट वाला होखे क ऊ ओह दुनो वाक्य के असली अर्थ समझ सके आ ओकरा के जरूरी सोच आ च ंतन कर सके ऊ आसानी से ई समझ सकेला क आज के आदमी के पोषण प्रणाली कवना दयनीय अवस्था में बा। ऊ ओतने आसानी से इहो देख सकेलें क बीतल सद यन से मानव बेमारी से न पटे के क्षेत्र में आदमी अइसन साधन के सहारा लेत आइल बा जवन गलत आ खतरनाक दुनु होखे आ एकरा अलावा ओह सगरी साधन के बेमारी के मौल क कारण से वाकई में बहुत कम संबंध बा .

बर सन के सावधानीपूर्वक अध्ययन आ बुन यादी न जी अनुभव के बाद आज हम... एह में कवनो संदेह नइखे क पोषण के प्राकृत क प्रणाली ना खाली मानव जात के हर तरह के बेमारी से मुक्त करावेले बलुक हर इंसान के शांत सुख आ आराम से भरल अद्भुत लंबा जीवन के इंतजाम भी करेले।

आज के आदमी के ज नगी एगो भयानक दुःस्वप्न ह जवना में अनग नत पाप नशा आ कुरीत के सतावल बा। दरअसल इंसान के सभ कुरीत के पूरा वर्णन करे खात र ओकर खाना ख यावे के गलत आदत के व स्तार से ग ने खात र ओकर श ष्टाचार के शात र भ्रष्टाचार के म न ट में इशारा करे खात र आ अंत में एक से संकेत देवे खात र हजारन खंड भरल जरूरी होई एगो ओह बुराईयन से न पटे के तरह तरह के गलत साधन. बाक र हमनी का सोझा सबसे बड समस्या ई बा क हर आदमी के ई साफसाफ पता होखे क बेमारी कइसे पैदा होला आ ओह बेमारी के एक बेर खात र खतम करे के कट्टरपंथी तरीका का बा.

सबसे पह ले त ई जानल जरूरी बा क हमनी के जीव कईसन बा बनावल गइल बा आ पोषण का होला.

के बा

जइसन क हमनी के जानत बानी जा क हमनी के ग्रह पर जीवन पह ला बेर एक कोश का वाला जीव के रूप में आइल रहे। बाद में ऊ अलगअलग एककोश कीय प ंड सभ म ल के ब ब ध समूह बनावे आ बहुकोश कीय जीव सभ के अस्त त्व में ले अइलें। समय के साथ कुछ कोश का सभ के सुरुआती सहयोग एतना ब कस त हो जाला क कई करोड कोश का सभ के जीव पैदा हो जाला।

हर व्यक्त गत कोश का अपने आप में एगो जट ल जीव ह लेक न अयीसन... जीव सभ के ब कास के अलगअलग चरण होला। सबसे आद म एककोश कीय जीव सभसे प्राथम क संरचना के अमीबा रहलें जवन पानी में कवनो भी उद्देश्य के ब ना घूमत रहे। इनकर एकमात्र काम रहे खाना खोजल खाइल पचावल आ अपना के दू में बाँटे के साधारण प्रक्र या से गुणा कइल.

इनहन के आपन प्रारंभ क पाचन अंग रहे जवन समय के साथ धीरेधीरे व कस त होखे लागल। बाद के ब कास के दौर में ऊ कोश का सभ अपना के एकट्ठा क के बहुकोश कीय जीव बनावे लीं। दुसरा शब्द में कहल जाय तब ब छुड ल व्यक्त वाद के आपन लक्ष्यहीन जीवन के छोड के ई लोग सहयोग के जीवन में आगे बढ जाला जहाँ हर कोश का के सामूह क गत व ध सभ के समग्र पैटर्न में करे खात र एगो खास काम होला।

आद म आदमी के व्यक्त वादी जीवन के तुलना करीं ओकरा से पह ले इहाँ तक क ठीक से बात कर सकेला आज के महान राष्ट्रन के सहकारी जीवन के साथे जहाँ लोग के अलगअलग समूह म लजुल के काम करेला। बाक र आजु के हमनी के उन्नत समाज में भी बेकार बेवकूफ परजीवी आ आपराध क पात्र म ल सकेला जवन हमनी के आद म जमाना के आलसी पूर्वज के याद द लावत होखे. तबो अइसन जीव असाधारण प्रत भा आ प्रत भा के आदमी के साथेसाथे रहेला।

इहे हाल मनुष्य के शरीर के भी बा जहाँ बेकार परजीवी कोश का व कास के सबसे उन्नत चरण में बेहद उपयोगी कोश का के संगेसंगे आपन सुस्त अस्त त्व जारी राखेले। मानव शरीर के आपन ब ब ध संगठन आ प्रत ष्ठान होलें ज नहन के नाँव ग्रंथ अंग स स्टम इत्याद रखल जाला। ऊ अंग आ स स्टम सभ ब सेस कोश का सभ के ब सेस समूह सभ के एक साथ प्रयास से आपन काम करे लें। इहाँ इहो जानल द लचस्प बा क ई व शेष कोश का व शेष उपकरण के मदद से आपन व श ष्ट काम ना करेली स आ...

बाहर बनल उपकरण बल्क इनहन में से हर एक के खुदे अपना पूरा संरचना के माध्यम से एगो बेहद जट ल फैक्ट्री में बदल द हल जाला।

एह तरीका से क डनी बनावे वाली कोश का सभ में ब सेस पानी न कासी आ छान के उपकरण द हल जाला जेकरा माध्यम से ई खून से अलग हो जालीं आ मूत्र के साथ जीव खात र नोकसानदेह अशुद्ध आ जहर सभ के बाहर न काले लीं ग्रंथ सभ के कोश का सभ अंतरकोश कीय तरल पदार्थ से जरूरी कच्चा माल ले लीं जवना के कच्चा माल के पकावल भोजन में कौनों न शान ना होला आ हार्मोन में बदल के शरीर में पहुँचावे लीं मांसपेशी सभ के कोश का सभ में ब सेस स कुड न शक्त होला जेवना से ई शरीर के गत करे आ भारी यांत्र क काम करे में सक्षम होलें अंत में तंत्र का कोश का के गज के रेशा से संचाल त कईल जाला जवना के माध्यम से द माग के आदेश पूरा शरीर में संचार त होखेला। त मानव शरीर के बनावे वाली हर कोश का एगो खास संरचना के जट ल फैक्ट्री ह जवन क अपना पड ोसी से अलग होखेला जवन क नाखून बाल हड्डी मांसपेशी अवुरी ग्रंथ के कोश का से शुरू होके द माग के कोश का तक होखेला।

न स्संदेह पूरा होखे त बहुते द लचस्प रह त कोश का सभ के संरचना आ ओह सभ में होखे वाली सगरी गत व ध आ प्रक्र या सभ के प्रकृत के जानकारी। बाक र भले कवनो चमत्कार से आदमी कोश का के सगरी छ पल रहस्य आ ओकरा बहुव ध कार्यन में घुस सके ओकरा के वर्णन करे खात र महज हजारन ना लाखन खंड भरल जरूरी होखी जबक हमनी में से हर केहू के एक दर्जन जान के जरूरत पड ी जवन कुछ ल खल गइल रहे ओकर बस एगो क्षण क नजारा प्राप्त करीं.

कुछ घमंडी डींग मारे वाला लोग के द खावटी दावा के व परीत यार एह सब माम ला के बारे में वाकई में बहुत कम जानकारी बा। पढ ाई के हर प्रगत के साथ उनका अउरी व श्वास होखे के चाहीं क जवन ज् ान उ हास ल करे में सफल भइल रहले ऊ ओह चीज के अनंत ह स्सा ह जवन अबह यों उनका से छ पल बा. तबो कुछ तकनीकी सफलता से नशा में धुत्त आजु के आदमी अपना के वैज् ान क पूर्णता के चरम पर कल्पना करेला आ ब ना कवनो अनुमत भा बाधा के ऊ चमत्कार के ओह चमत्कार मानव जीव से अपना मर्जी से छेड छाड करेला. असल में ऊ अतना भोलापन से घमंडी बा क सबसे भयानक के माध्यम से

षड्यंत्र आ अउरी भयानक जहर से ऊ बेताब पागलपन वाला प्रयोग करेला ताक ओह व कार के दूर कइल जा सके जवन ओह जीव में आपन उपस्थ त दर्ज करवले बा. काहे क साँचहू अबले प्रयोग प्रयोग आ अबहीं ले अउरी प्रयोग से कुछ नइखे भइल. अतने ना ऊ ऊ प्रयोग खाली गरीब रक्षाहीन जानवरन पर ना बलुक अपना शरीर पर अपना प्र य संतान पर सगरी मानव जात पर भी करेलें। ओकरा अपना लक्ष्य के हास ल करे के कवनो दोसर साधन नइखे लउकत.

बाक र हमनी के हमेशा एगो अकाट्य तथ्य के ध्यान में राखे के चाहीं क जवना आदमी के कवनो साधारण घड ी के कामकाज के कवनो सही जानकारी नइखे ओकरा के कबो मरम्मत करे के ज म्मा ना लेबे के चाहीं एह डर से क हाथ के साधारण गलत चाल से पूरा तंत्र के अव्यवस्था में फेंक द हल जाव. आज के वैज् ान क लोग के ओर से मानव जीव प कईल प्रयोग के तुलना ओ मजदूर के बेमतलब के काम से कईल जा सकता जवन क कुछ द न तक कवनो फैक्ट्री में काम क के ओकर मशीनरी के तोड के फेर से इकट्ठा करे के कोश श करेला।

तीव्र बेमारी के मामला में च क त्सक हमेशा प्रकृत होखेला लेक न... इलाज के कारण दवाई के कारगरता बतावल जाला जबक कई गो दसा सभ में जब दवाई के प्रशासन के सीधा पर णाम के रूप में बेमारी घातक रास्ता ले लेले तब मौत के कारण हमेशा बेमारी के प्राकृत क तरीका बतावल जाला। एह बात पर जोर द हल जरूरी बा क पुरान बेमारी सभ में दवाई न यम के रूप में स्थ त के अउरी ब गाड देले आ जीव के ब गाड देले।

तब जब ओकर अंग अन यम त रूप से काम करे लागे त आदमी के का करे के पड ी का दुन या में केहू अइसन बा जे आदमी के जीव के सभ व वरण से ओइसहीं पर च त होखे जइसे कवनो इंजीन यर अपना फैक्ट्री के सभ अलगअलग घटक के व वरण से आख री पेंच तक पर च त होखे बेशक ना। जइसन क हम ऊपर कहले बानी क कवनो तंत्र के मरम्मत के काम खाली ओह व शेषज् के सौंपल जा सकेला जेकरा लगे द हल मशीन के सगरी ह स्सा के अलगा क के फेर से एक साथ राखे के हुनर आ क्षमता होखे. बाक र आदमी अपना देह का माम ला में एह मकसद के पूरा करे से कतना दूर बा

तब आदमी के हालात में का करे के पड ी का ओकरा आपन बाँह जोड के अपना भाग्य के चंचल मनमौजीपन से इस्तीफा देबे के पड ी भा ओकरा

नया जहर के लगातार आव ष्कार आ ओकरा साथे कइल पागलपन के प्रयोग से व पत्त के माथा पर ले आवे के ना त एगो ना दोसरा के. सौभाग्य से एगो तत्काल आ सुपर आसान तरीका बा जवना से आदमी अपना के सगरी बेमारी से मुक्त कर सकेला.

जब कवनो इंजीन यर कवनो फैक्ट्री बनावेला गण त के माध्यम से गणना से ऊ ओह फैक्ट्री खात र जरूरी सगरी कच्चा माल के गुणवत्ता आ मात्रा के न र्धारण करे ला साथ ही साथ एकर मशीनरी के संचालन आ रखरखाव खात र जवन सावधानी बरते के पड ेला। एकरा बाद ऊ द हल गइल फैक्ट्री के पर चालन जीवन के गारंटी देला बशर्ते क ओकर न र्देश सावधानी से कइल जाव.

पोषण का होला

ठीक ओसही जईसे हर इंजीन यर व स्तृत गणना क के न र्द ष्ट करेले कच्चा माल जवन फैक्ट्री खात र जरूरी बा जवना के उ ड जाइन कईले बाड े एहसे सबसे सटीक गणना के माध्यम से अद्भुत प्रकृत इंसान समेत सभ जानवर खाती जरूरी कच्चा माल व कस त कईले ब या।

जब हमनी के कवनो साधारण फैक्ट्री बनावे के इच्छा होखे त सबसे पह ले हमनी के एगो उपयुक्त भवन खड ा क देनी जा ओकरा बाद हमनी के ओकरा में सभ जरूरी मशीनरी अवुरी डायनामो डाल देनी जा अवुरी अंत में ताक फैक्ट्री के उत्पादन शुरू हो सके ओकरा के जरूरी ईंधन उपलब्ध करावेनी आ कच्चा माल के बारे में बतावल गइल बा. अब काहें से क मानव जीव के न र्माण बेहद जट ल होला एकर कच्चा माल भी एकरे अनुरूप जट ल प्रकृत के होला जेह में कई गो पदार्थ होलें।

प्रकृत ओह द शा में जबरदस्त काम कइले ब या. पह ला जगह पर कोश का सभ के सरल संरचना खात र ई साधारण न र्माण सामग्री तइयार कइले बा जवन कोश का सभ के प्रकार के ह साब से अलगअलग होला। एह तरह से बाल के कोश का एगो खास तरह के न र्माण सामग्री के मांग करेले नाखून के कोश का के एगो अवुरी प्रकार के। इहे हाल मांसपेशी ग्रंथ नस आद के कोश का के भी बा। बाक र अतना साधारण संरचना के कोश का सभ के अबह न ले कवनो काम नइखे अब ओहमें से हर एक के ओकर खास कामकाज के अनुरूप उच त उपकरण देबे के पड ी जवना खात र अबह यो अउरी न र्माण सामग्री के जरूरत बा. अंत में

के बा

ओह कोश का सभ के ऊर्जा के आपूर्त आ ग्रंथ सभ के उत्पादक संचालन खात र जरूरी कच्चा माल उपलब्ध करावल जरूरी बा।

प्रकृत अपना अटूट प्रोव डेंस से ओह सब के एकट्ठा कर ल हले ब या सामग्री जवना के संख्या दस हजार तक पहुँच जाला। ओह सामग्री में से हर सामग्री के आपन सटीक मात्रा होला। एह तरह से एक तरह के पदार्थ के हमनी के हजार ग्राम दोसरा तरह के मात्र एक ग्राम ग्राम के हजारवाँ ह स्सा से कम त हाई के जरूरत हो सकेला। सभ फैक्ट्री में इहे ऑपरेट व न यम बा। ई जरूरी बा क ऊ सामग्री हमेशा कोश का सभ के न पटान में पह ले से तय मात्रा में होखे के चाहीं। खासकर के एह बात के खास ध्यान राखे के पड ी क ओहमें से कवनो कुल संग्रह से अनुपस्थ त ना होखे.

हर आदमी व द्वान आ सरल अमीर आ गरीब एके जइसन अपना शरीर के एकमात्र माल क होला आ भीतरी आकाशगंगा के ओह चमत्कारी दुन या खात र ज म्मेदार एकमात्र न र्देशक होला.

इहाँ इहो जानल द लचस्प बा क एह धरती पर मौजूद सभ जीव से... हाथी के एगो चींटी भा गौरैया ओह समग्र संग्रह के पहचाने आ ओकर पूरा इस्तेमाल अपना पोषण के जरूरत खात र करे.

व रोधाभासी बात ई बा क सभ्यता के उदय से ही अकेले आदमी पूरा व स्तृत दुन या में एकांत अपवाद के रूप में अपना इंद्र यन से व दाई ले ल हले बा आ ओह सामग्री के अखंडता से पूरा तरह से नजर हटा द हले बा जवन ओकरा खुद के भलाई खात र अन वार्य बा. एही से ऊ अपना प्रयोगशाला आ शोध कार्यशाला में द नरात मेहनत करेला तरह तरह के परीक्षण आ प्रयोग करेला एकएक करके अइसने सामग्री के खोज करेला अपना फैक्ट्री में तेजी से बनावेला ओकरा खात र अजीबोगरीब नाम गढ ेला बक्सा आ बोतल में भर देला आ दुन या भर में त तरब तर कर देला ताक लोग ओह लोग के न गल जाव आ भूखे ना रहे। आ एह सब के ऊ लोग व ज् ान कहेला.

ब ना एहसास कइले क ऊ लोग का कर रहल बा वैज् ान क कदम रखले बाड न प्रकृत के अवहेलना करत अखाड ा के। नशा से आन्हर होके ऊ आदमी ई ना देख पावेलें क लाखन लाखन सालन से आ सबसे सटीक गणना से हमनी के माई धरती अपना प्रोव डेंस में एक साथ ले आइल बाड ी पौधा में एकाग्र हो गइल बाड ी आ पूरा भर द हले बाड ी

दुन या ओह बहुते पौष्ट क घटकन के साथे जवना के ऊ लोग अभीअभी पहचाने लागल बा एक एक करके.

दुन या के सभ जीवजंतु के वंशज से न कलल बा
एकही पूर्वज हवें बाकी समय के साथ ई लोग अलगअलग ब कास के द शा अपना ल हले बा। मनुष्य आ अन्य जानवर सभ के बीच शारीर क आ शारीर क अंतर मूल रूप से बहुत छोट होला।

ठीक आदमी के तरह ओह जानवरन में भी द ल फेफड ा ल वर क डनी खून हड्डी द माग वगैरह वगैरह होला. इनकर अंग ठीक उहे पोषक तत्व के मांग करेला जवन आदमी के अंग के मांग करेला। शोध जीवव ज् ानी के सबसे बड गलती इ रहल बा क उ पूरा तरीका से गौण तुच्छ अवुरी व रोधाभासी समस्या के जांच में बहुत जादे समय अवुरी मेहनत बर्बाद कईले जवना से उ अयीसन सामान्य तथ्य अवुरी आंकड ा प भरोसा करे के बजाय अपना द माग के जाम क देले बाड े अवुरी द माग के उलझा देले बाड े जइसे क ओकरा न पटान में बा आ अन वार्य रूप से मौल क प्रयोग से म लल पर णामन पर आपन ज् ान के आधार बनावत बा.

हमनी के एह बात के ध्यान में राखे के चाहीं क जब कवनो जानवर जंगल में कवनो पेड से क्षुद्र पत्ता तोड ेला त ऊ ओह साधारण पत्ता के सेवन से अपना जीव के सगरी जरूरत पूरा कर देला. ओह एकही पत्ता में प्रकृत ओह सभ पदार्थ सभ के एकाग्र क देले ब या जे ओह जानवर के शरीर में नया कोश का सभ के न र्माण खात र जरूरी होखे लें ओह कोश का सभ के ब भेद करे खात र इनहन के पोषण आ ऊर्जा देवे खात र आ अंत में ग्रंथ सभ खात र जरूरी कच्चा माल उपलब्ध करावे खात र।

संक्षेप में कहल जाव त ओह पत्ता में खात र पूरा तरह से संतुल त कच्चा माल शाम ल बा जानवर के जीव के कहल जाला ऊ पत्ता कवनो जानवर खात र उच त NUTRIMENT होला।

कच्ची सब्जी के सभ क स्म अन वार्य रूप से के...
उहे घटक लोग के बा

अगर उपरोक्त जानवर के ओह पत्ता के अलावा कुछ खाए खात र ना म ल पावे के चाहीं आ महीना भा साल ले ओह एक तरह के भोजन पर गुजारा करे के बाध्यता होखे के चाहीं त ओकर जीव ओह बात खात र व टाम न भा अउरी पोषक तत्वन के कवनो कमी ना महसूस करी. अगर एकरा से कवनो फर्क ना पड ेला अगर...

पेड के पत्ता के जगह एकरा न पटान में कुछ अवुरी पौधा होखेला।
जवन बात महत्वपूर्ण बा उ इ क इ जवन खाना के सेवन करेला उ प्राकृत क अवुरी अक्षुण्ण होखेला।

जब ऊ लोग घोड ा भा गदहा के सोझा चारा के नाप रखेला त कबो एह बात के च ंता ना करेला क प्रोटीन भा व टाम न के मात्रा जानवर खात र अपर्याप्त हो सकेला हालांक हमनी के ई पूरा तरह से जानत बानी जा क जानवरन के भी इंसान न हन जरूरत बा हर तरह के व टाम न खन ज आ अउरी पोषक तत्व।

सभे साफसाफ देख सकेला क हजारन अलगअलग तरह के जानवरन के न पटान में खाद्य पदार्थन के चुनाव अतना सीम त बा क ओह लोग के कबो मौका ना म लेला क ऊ लोग जवन खाए के पसन्द करीहें ओकरा के चुने आ चुने. इनहन के आम खाद्य पदार्थ सभ के कुछ क स म पर ज ए के बाध्यता होला जे इनहन के न कटतम पड ोस में उपलब्ध बा।

एकरा बावजूद हमनी के ए लोग में एव टाम नोस स भा कवनो अवुरी पोषण के कमी के एको मामला नईखे म ल पावत।

अगर रउरा ओह जानवरन के खपत खाद्य पदार्थन के...
जीवव ज् ानी लोग के प्रयोगशाला में ओहमें से हर एक में ओह लोग के कई गो पदार्थ अलगअलग गुण आ मात्रा के म लेला। एकरा बाद उ लोग आपके बता द हे क कवनो खास पौधा में एतना प्रोटीन एतना वसा अवुरी एतना एक ना कवनो व टाम न होखेला। एह तरीका से हर पौधा में ऊ लोग कुछ गो घटक सभ के ग नती करी जेकरा के ऊ लोग खोजे में कामयाब भइल बा आ एकएक क के इनहन के मात्रा के सावधानी से तय करी। समृद्धतम फल में भी जवना घटक के खोज में उ लोग सफल भईल बाड ें ओकर संख्या कड ाई से सीम त कईल गईल बा। वास्तव कता में ई साब त ना होला क ओह खाद्य पदार्थ सभ में से हर एक में खाली दर्जन भर या एकरे से ढेर घटक होलें जे इनहन के म ले लें बल्क ई एगो संकेत हवे क इनहन के तकनीकी कौशल आ संसाधन पूरा तरीका से ब स्लेषण करे आ गुणात्मक आ मात्रात्मक रूप से ओह सभ घटक सभ के न र्धारण करे खात र ब ल्कुल अपर्याप्त बा जे प्रकृत के प्रयोगशाला में एक साथ आ के द हल गइल सब्जी शरीर के जनम द हले बाड ें।

एकर मतलब ई बा क ओह खास खाद्य पदार्थ सभ में ऊ लोग खाली ओह कुछ क स म के घटक सभ के खोज करे में सक्षम रहल बा बाकी लोग ओह लोग से छ पल रह गइल बा.

के बा

एकर मुख्य कारण इ बा क जवन पदार्थ के खोज भईल...

जीव ब ज् ानी लोग द्वारा ओह सब्जी सभ के प्राथम क घटक ना हवें बलुक ई अइसन यौग क हवें जे अलगअलग सब्जी सभ में अलगअलग रूप में लउके लें। जानवर के शरीर में प्रवेश कइला पर ओह यौग क सभ के टूट के फ र से संश्लेषण कइल जाला एह प्रक्र या के दौरान जीव के जरूरत के ह साब से नया यौग क बने लें।

## जानवरन के सेवन कइल सभ सब्जी एके मूल घटक से बनल बा

मौल क रूप से सभ सब्जी सभ में तीन गो मुख्य वर्ग के पदार्थ होलें। ओहमें से एगो पानी ह जवन हमनी सभे के पर च त बा. हमनी के जानत बानी जा क हमनी के ब ना पानी के ना रह सकेनी जा अवुरी हमनी के बढ या से याद होई क हमनी के जानलमानल पानी के सबसे शुद्ध अवुरी सुरक्ष त स्रोत उ ह जवन क फल अवुरी सब्जी में म लेला। एकरा बाद रफरेज आवेला। ई ऊ पदार्थ हवे जे सब्जी शरीर सभ के रूपरेखा के गठन करे ला इनहन के रूप आ दृढ ता देला। रफेज के टूट के जानवरन के अंग सभ में आत्मसात ना कइल जाला एकरा के मल के रूप में शरीर से बाहर न काल द हल जाला। हालाँक ई जानवरन के आहार के एगो जरूरी घटक हवे। अगर खुरदुरा ना रह त आ जानवर के खपत भोजन पूरा तरह से टूट के आत्मसात हो जाव त आंत के बाहर न काले खात र कुछ ना रह त आ समय के साथ ऊ स कुड के सूख जात रहे। तबो अजीब बात बा क बहुत लोग एतना अदूरदर्शी होखेला क खुरदरा पदार्थ के अपच्य मानत उ लोग जानबूझ के ओकरा के अपना खाद्य पदार्थ से न काल देवेले जवना के नतीजा में लगभग सभ मानव जात कब्ज से पीड त होखेले। यानी कब्ज के मुख्य कारण आहार में खुरदरा पदार्थ के ना होखल होखेला। बाक र चर्चा के व षय पर लवटल जाव त फल आ सब्जी में तीन गो वर्ग के पदार्थ में से आख री वर्ग खुद पोषण होला जवन जीव पूरा तरह से पच के आत्मसात करेला.

ब ब ध सब्जी सभ के बीच जरूरी अंतर ओह तीनों वर्ग के पदार्थ सभ के सापेक्ष क मात्रा में बदलाव से पैदा होला।

एह तरीका से आम घास आ फल में मुख्य अंतर ई बा क पह ले के घास में रफेज के प्रमुखता होला जबक फल में रफेज के मात्रा मध्यम मात्रा में ही होला जहाँ भरपूर गाढ पोषक तत्व आ पानी के पर्याप्त मात्रा होला। के खास संरचना के चलते

के बा

इनहन के पाचन अंग आ इनहन के रूम नेशन के क्षमता चतुष्पद जीव घास के कुचल आ पीसे में सक्षम होलें ओह में ब रल रूप से ब खराइल पोषक तत्व सभ के न काले में सक्षम होलें आ बाकी के अपना शरीर से बाहर न काले में सक्षम होलें। एह तरीका से कुछ खास जानवर सूखल घास भा भूसा से पोषण पावे में कामयाब होलें ऊंट रेग स्तान के थ सल आ गदहा घास के सबसे खुरदुरा पर जीवन ट कावे में सक्षम होला।

एकरा से हमनी के ई महत्वपूर्ण न ष्कर्ष न काल सकेनी जा क सभ सब्जी में जानवरन के जीव सभ के ट कावे खात र जरूरी पोषक तत्व होलें खाली कुछ सब्जी सभ में ई ब खराइल रूप में लउके लीं कुछ में ई बहुत एकाग्र होलीं। प्राकृत क खाद्य पदार्थ सभ में सभसे पौष्ट क चीज सभ में अखरोट बादाम अनाज दाल आलू गाजर केला अंगूर आ बाकी सगरी फल सभ के नाँव ग नावल जाला एकरे बाद बाकी जड जड ीबूटी आ साग आवे लें यानी क ऊहे खाद्य पदार्थ जवना के आदमी दोसरा जानवरन के मुँह से छीन के अपना खात र अपना ल हले बा. तबो जब भी कच्चा खाए के सवाल चर्चा में आवेला त उहे आदमी बेशर्मी से जवाब देवेला क ब ना पकावल खाना के हम अपना के कइसे पोसब एहसे बेसी बेइज्जती भरल उक्त दुन या में ना म ल पावे बाक र दुर्भाग्य से लाश खाए के लत मानव जात के अतना आन्हर कर द हले ब या क असल में ई बहुसंख्यक लोग के सामान्य प्रत क्र या ह. जेकरा लगे जरूरी अनुभव के कमी बा ओकरा एह बात के एहसास ना होखे क ऊ पदार्थ केतना समृद्ध आ पौष्ट क बा आ हमनी के रोजमर्रा के जरूरत के पूरा करे खात र केतना कम मात्रा के जरूरत बा. अपना मामला में हमरा सच्चाई तक पहुंचे में सालों लागल। बाक र एह बारे में अउरी बात बाद में करब.

ऊ पौष्ट क घटक जे पेड के फल में गाढ अवस्था में पावल जालें एकरे पत्ता छाल आ डाढ सभ में भी ब रल रूप से ब खराइल पावल जालें। ज राफ जइसन व शालकाय जानवर पेड पत्ता खा के आपन पोषण करेला। जब कवनो पेड के छोट कली के दोसरा पेड पर कलम लगावल जाला त ऊ डाढ न कलेला आ अंत में ओकरा अनुरूप फल देला।

ई साफ संकेत बा क कली में ऊ सगरी प्राथम क घटक होलें जे कौनों द हल गइल फल के न र्माण खात र जरूरी होलें।

अब ऊ प्राथम क घटक का हवें ई परमाणु हवें ज नहन के रासायन क रूप से सभसे छोट अव भाज्य कण मानल जा सके ला

के बा

के कौनों तत्व के जे रासायन क बदलाव में ह स्सा ले सके ला आ अणु सभ के जे कौनों तत्व भा यौग क के सभसे छोट कण होलें जे सामान्य रूप से अलग अस्त त्व के ओर ले जा सके लें। सभ खाए लायक पौधा सभ में लगभग एकही तत्व होलें अलगअलग अनुपात आ ब्यवस्था से ज नहन के ब ब ध यौग क बने लें रूप रंग आ स्वाद में एक दुसरे से अलग अलग होलें। एकरा अलावा लौंग आ भेड ब ल्कुल एके जइसन होला। भेड के पेट में घुसला पर लौंग आपन आणव क संरचना बदल के भेड बन जाला।

फल आ मनुष्य के बीच भी अइसने पत्राचार बा।

सब सब्जी आ जानवर के जीवन एगो शाश्वत आदानप्रदान के अलावा कुछुओ ना ह आ परमाणु के पर संचरण के बारे में बतावल गइल बा। इहाँ ही महान आश्चर्य आ प्रकृत अपना के पुष्ट करेले। हमनी के जमीन में एक म नट के दाना फेंक देनी जा जवन प न के स र से बड ना होखे। कुछ के बाद धीरेधीरे अंकुर त हो जाला फ र डाढ आ पतई न कलेला आ समय पर फल देला। बाद में एकरा के गाय घोड ा भा इंसान में बदल द हल जाला जवन कुछ समय खात र एह दुन या में घूमेला आ ओकरा बाद आपन परमाणु पृथ्वी पर वापस कर देला. उहाँ सूरज के रोशनी के जीवंत करे वाला प्रभाव में ठीक ओही परमाणु के नया स रा से ज ंदा कइल जाला ओहमें नया जीवन के साँस ल हल जाला आ एक बेर फेरु से ओही पौधा आ जानवरन में बदल द हल जाला सृष्ट के अव्यय चक्र के बारबार जारी राखे खात र.

लेक न एकरा से कवनो जीव त जीव के जन्म हो सके सब्जी के शरीर के पूरा अवुरी ज ंदा होखे के चाही। एतने ना खाद्य पदार्थ के खाली ज ंदा होखल कवनो तरीका से पर्याप्त नइखे सही सब्जी पोषण ACTIVE होखे के चाहीं आ सुप्त ना होखे के चाहीं.

लंबा अनुभव से पता चलल बा क प ंजरा के च रई संतुष्ट ना होखेली स अकेले सूखल बीज के होला। अपना सूखल बीज से कुछ ताजा खाना के भी मांग करेले। ओह बीज सभ के खास क स म भा ताजा भोजन के बहुत महत्व ना होला। एगो खास क स म के बीज भा अनाज चुन के आ एकर पूरक के रूप में सब्जी के कवनो भी तरह के ताजा फल से सही पोषण म ल सके ला।

ई तथ्य हमनी के एह महत्वपूर्ण न ष्कर्ष पर पहुँचावेला क सबसे परफेक्ट खाद्य पदार्थ तनी सूखला के बाद परफेक्ट होखल बंद हो जाला। तब

हमनी के ओह पदार्थन के पोषण कइसे मान सकेनी जा जवन ओवन रसोईघर आ गर्जत मशीन के जबड ा से न कलेला

एकरा बावजूद जाड ा के कुछ महीना में जानवरन के ताजा खाद्य पदार्थ से वंच त रहला पर कवनो गंभीर नुकसान ना होला।
काहे क ऊ लोग बसंत आ गर्मी में कमी के भरपाई कर देला जब सगरी प्रकृत फेर से ज ंदा हो जाले. प्रकृत ओह लोग के ओह जीवनशैली के आदत डाल देले ब या। सूखल बीया अनाज आ दाल वाकई में ज ंदा खाद्य पदार्थ हवें बाकी ई अक्र य आ सुप्त अवस्था में होलें। गनीमत बा क एकरा के पानी में भ गो के एकदू द न तक ठंडा हवा में रख के आसानी से जगा के सक्र य कईल जा सकता अवुरी सही पोषक तत्व में बदलल जा सकता। एह से खाली अंकुर त सक्र य अनाज के सेवन से मनुष्य के साल के सभ मौसम में आ पृथ्वी के हर कोना में सही पोषण सुरक्ष त करे के मौका म ले ला। एकरा बाद ऊ बाकी हजारन ताजा आ भूख बढ ावे वाला खाद्य पदार्थन के इस्तेमाल अपना आहार में व व धता ले आवे आ ज न गी के अउरी सुखद बनावे खात र कर सकेला.

जीवन ऊर्जा & पदार्थ के संगठन ह। जब हमनी के कवनो मशीन बनावे के इच्छा होखे त हमनी के खाका के मुताब क सभ जरूरी ह स्सा के एक संगे ले आवेनी जा अवुरी जइसहीं अंत म व वरण पूरा हो जाला मशीन के काम करे में लागेला। ऊ कारक जवन मानव कारखाना के गत में ले आवेला ओकर नाम आत्मा होला जवन बाकी सभ कणन के साथे जुड के जीव के संरचना के पूरा करेला आ ओकरा के गत में ले आवेला।

व शेष प्रोटीन व टाम न के गुण आ...
खन ज आ सभ व्यक्त गत पोषक घटक के

अब चर्चा के आधार ना बने के चाहीं

प छला खंड में हमनी के देखनी जा क सभ खाए लायक सब्जी के शरीर में...
एकही तत्व सभ के आ क इनहन के रासायन क आ भौत क गुण सभ में अंतर इनहन के रचना आ आणव क संरचना में अंतर के कारण होला। दुर्भाग्य से जीव ब ज् ानी लोग एह अकाट्य तथ्य के अनदेखी क के आपन पूरा ब ज् ान ओह ब ब ध जट ल यौग क सभ पर आधार त कइले बा जे इनहन के खाद्य पदार्थ सभ में म लल बा। अपना प्रयोगशाला में भइल खोज से नशा में धुत्त ऊ लोग प्रकृत के ओह अद्भुत प्रयोगशाला पर आपन नजर बंद कर द हले बा जवना में हमनी का बीज के दाना अतना छोट ले चहुँपावेनी जा

शायदे नंगी आँख से लउके वाला होखे आ बदला में कुछ हफ्ता में हर माम ला में हमनी के जीव के सगरी जरूरत के पूरा करे वाला सबसे सही खाद्य पदार्थ पेश कइल जाला. बाक र ऊ लोग या त प्रकृत के ओह उदार इनाम के फेंक देला भा ओकरा के जरा के नष्ट कर देला ओकरा बाद ऊ लोग अपना दयनीय प्रयोगशाला में कुछ खास मरल पदार्थ तइयार करेला जवना से ओकरा से कवनो दूर के समानता होखे. एह गढ न के ऊ लोग अब तरह तरह के नाम आ संख्या से गर मामय बनावेला आ एकर इस्तेमाल पह ला बेर अपना आ अपना न र्दोष लइकन के अंग के खराब करे खात र करेला.

एह तरह से अंगूर में कई गो अलगअलग पदार्थ म लला के बाद उ लोग कहतारे क अंगूर में फलाना घटक होला जइसे क ओहमें अउरी कुछ ना होखे. ई लोग सभ प्राकृत क आ गैरप्राकृत क खाद्य पदार्थ सभ के माम ला में भी इहे काम करे ला आ जवना खाद्य पदार्थ सभ में ऊ लोग ओह घटक सभ में से कौनों भी घटक के खोजे में कामयाब होला हमनी के द हल पोषक तत्व के स्रोत के रूप में स फार श कइल जाला। अइसन अदूरदर्श ता के पर णाम के रूप में सभसे नुकसानदेह खाद्य पदार्थ सभ के पूरा तरीका से संतुल त पोषण के रूप में देखावल जाला आ एकरे ब परीत भी।

बस एगो पेंस ल लेके ओह पदार्थन के सूची बनाईं जवन जीवव ज् ानी लोग गाय से म ले वाला खाद्य पदार्थन में खोजले बा गोमांस ल वर द माग द ल दूध शहद आ पनीर। अब देखल जाव क ऊ लोग ओह सगरी पदार्थन के त पत या घास भूसा भा आम पहाड ी जड ीबूटी में एके जइसन रूप में पता लगा सकेला. बेशक ना। तबो एह बात से केहू इनकार नइखे कर सकत क गाय के देह बनावे में जवन कच्चा माल जाला ऊ ठीक उहे पौधा हवें माने क पूरा गाय पूरा तरह से ओह घास से बनल होला। अगर हमनी के जानवरन के खाद्य पदार्थ के मांसाहारी जानवर खात र पूरा तरीका से पर्याप्त पोषण मानत बानी जा त एकर कारण बा क श कार के पूरा लाश के त्वचा हड्डी खून आ मांस आ एकरा अलावा ओकर सगरी ज ंदा कोश का बरकरार रहला के साथ ओकर पोषण मूल्य बराबर होला घास के क के ओर। बाक र दूध मक्खन भा मांस के अलगा से कवन मोल ल हल गइल बा इनहन में से हर एक के आम घास के मूल्य के अनंत अंश होला आ बशर्ते क ई कच्चा अवस्था में होखे। रहल बात क खाना बनावे के बाद ओह पदार्थन के पोषक तत्वन के का बचल बा त ओकरा के कवनो प्रवर्धन के जरूरत नइखे. एह से हमनी के दूध भा मांस के असली पौष्ट क मूल्य के एहसास होखे जवना के सद यन से सरल व चारधारा वाला लोग मह मामंड त करेला

एहसे हमनी का ओह सगरी व ज् ापनन के असली औकात के अंदाजा लगा सकीलें जवन सूखल आ जर्जर दूध के अनग नत क स म के टीन आ ड ब्बा के सजावेला.

न्याय के मांग बा क    अब से एह तरह के व   ज्   ापन के प्रसारक के ले आवल जाव
आ कड   ा सजा द   हल जाव    काहे क    लाखों लइकन के मौत के ज   म्मेदारी चौकोर ओह लोग
का कान्ह पर बा.

हम मानत बानी क    आदमी हमेशा खात   र नया चीज सीखे खात   र बेचैन रहेला
प्रकृत    के रहस्य में घुसे खात   र    अपना ज्   ान के क्ष   त   ज के व्यापक बनावे
खात   र. खास तौर प इ जरूरी बा क    कवनो फैक्ट्री के हर माल   क के अपना फैक्ट्री खाती जरूरी
कच्चा माल के रहस्य से पर   च   त होखे के चाही।

शोध वैज्   ान   क अपना जांच के अपना प्रयोगशाला के चार दीवार के भीतर तब तक सीम   त
राखे    जब तक क    उ लोग अपना कार्यशाला में बनल पूरा तरीका से स   ंथेट   क घटक से बनल बीज
से पौधा उगावे में सफल हो जईहे। तब उनकर बुद्ध    प्रकृत    के बुद्ध    के बराबर होई। बाक   र हमनी
के दुन   या पह   लहीं से अइसन बीज से भरल बा    जवना के माध्यम से हमनी के अपना जीव के सभ
जरूरी जरूरत के पूरा करे वाला सबसे पर्याप्त पोषण म   लेला। ऊ पोषण तन   को दोष के न   शान से
मुक्त होला.

एकरा में कवनो पदार्थ के कमी नइखे    कवनो पदार्थ फालतू ना होला    हर घटक के
ओकर गुणवत्ता    ओकर मात्रा आ ओकर कामकाज सबसे सटीक गणना से न   र्धार   त होला।

इ लोग हमनी के प्रोटीन के सेवन करे के कहतारे    काहेंकी प्रोटीन स्वास्थ्य खाती
न   मन होखेला। बाक   र हमनी के केतना खपत करे के पड   ी    का हमनी के रोजमर्रा के जरूरत के
कवनो आम तौर प सहमत आंकड   ा बा    भवन बनावे खात   र ईंट जरूरी होला बाक   र
न   श्च   त रूप से हमनी का अंधाधुंध ईंट के ढेर ना लगा सकेनी जा भा ब   ना कवनो
मोर्टार के एक दोसरा पर ना ब   छा सकेनी जा.

नया तकनीश   यन अखाड   ा में कदम रखले बाड   े। उ लोग व   स्थाप   त हो गईल बाड   े
कई गो जट   ल कारखाना के अनुभवी इंजीन   यर हउवें आ अब ऊ लोग ओह कारखाना के खुदे
रखरखाव आ संचालन करे के चाहत बा.
हर जगह बेतरतीब ढंग से ढेर कच्चा माल के टुकड   ा बा।
ओहमें से हर केहू लापरवाही से जवन कुछ आसानी से हाथ डाल सकेला ओकरा के लेके फैक्ट्री में
ख   आवेला. एगो पत्थर ले आवेला    दोसर लोहा    तीसरा माटी लेके चलेला    चउथा पानी। ई
सब ऊ लोग कवनो फ   क्स प्लान भा ड   जाइन के ब   ना एक साथ इकट्ठा कर देला आ फेर जा के
अबह   यों अध   का से अध   का ले आवेला.
कई गो कार्बन   क आ अकार्बन   क पदार्थ लगातार आपन...

के बा

भेख. केहू मशीनरी के मुट्ठी भर कवनो खास पदार्थ से ख यावेला ई दावा करत क ऊ उपयोगी बा एगो अउरी एकरा के बाल्टी भर दूसरा पदार्थ से भर देला ई दावा करत क ई अबह यों अध का उपयोगी बा. एह तरह से सभे फैक्ट्री के जवन भी कल्पना करेला ओकरा से ओकर उच त कच्चा माल के घटक न हन गला घोंट देला। प्रयोग कइल जाला अंतहीन प्रयोग। एक ओर त कई गो मूर्ख लोग ओह कच्चा माल में आग लगा द हले बा दोसरा तरफ सभका हड बड ी में बा क ऊ धधकत राख से जवन अवशेष न काल सकेला ओकरा के उठा के फैक्ट्री के नोजल में डाल सके.

स्वाभाव क बा क फैक्ट्री अन यम त तरीका से काम करे लागेला। जेतना अध का बा अन यम त रूप से फैक्ट्री काम करेला इ नवोद त व शेषज् जेतना जादा आपन प्रयास गुणा करेले। नया साधन आ नया सामग्री खोजे खात र ई लोग एही ओने दौड त बा. ओह चहलपहल में ऊ लोग कच्चा माल के सबसे जरूरी रासायन क घटक के रौंद देला नष्ट कर देला भा जरा देला अइसन घटक जवन कबोकबो बहुत छोट होला आ ओह लोग के नजर ना पड े. जब ऊ लोग देखत बा क ओह लोग के कोश श के कवनो फायदा नइखे भइल आ फैक्ट्री के हालत धीरेधीरे खराब से खराब होखत जात बा त ऊ लोग अबह यों जंगल में जा के ब ल्कुल नया पदार्थ खोजत बा जवना के फैक्ट्री के कच्चा माल से ब ल्कुल भी कवनो संबंध नइखे आ... कोश श बा क ओह लोग के मदद से अपना प्लांट के संचालन के न यंत्र त कइल जाव. कुछ देर खात र ओह नया पदार्थन में से एगो फैक्ट्री के च ल्लाहट के रोक देला दोसरका ओकर बेधक चीख के दबा देला तीसरा कुछ खास तंत्र के पर चालन गत के धीमा कर देला जबक चउथा एकरा व परीत ओकरा के अउरी तेज कर देला. ई बदलाव ओह लोग खात र बढ या संकेत लागत बा ऊ लोग खुशी से कूदत रहेला आ छोट लइकन का तरह हाथ ताली बजावेला आ फेर मजबूत आ कारगर पदार्थ खोजे में लाग जाला. कई बेर त फैक्ट्री के कुछ खास ह स्सा के काम एकदम बंद हो जाला भा अतना अन यम त तरीका से काम हो जाला क पड ोसी के सुरक्षा खतरा में पड जाला. तब जाके पुरुष आपन सबसे बड न पुणता देखावेले। ऊ लोग ओह बेकार ह स्सा के कुशलता से हटा के फेंक देला.

कवनो आश्चर्य के बात नइखे क ऊ सब कोश श एकदम असफल हो जाला आ एक के बाद एक कारखाना बहुते जल्दी काम से बाहर कर द हल जाला. बाक र बंगल ंग इंजीन यरन के उमेद ना गँवावे के पड ेला.

ऊ लोग अपना हताश प्रयोगन पर अड ल रहेला ओह कारखाना के असली इंजीन यर ओह लोग के स्वभाव के याद करे से मना कर देला जवना के ऊ लोग नकार द हले बा.

मानव शरीर के लगातार तुलना कवनो फैक्ट्री से आलंकार क अर्थ में ना कइल जाला। काहे क मनुष्य के शरीर वाकई में बाकी सभ कारखाना न हन फैक्ट्री ह ए अंतर के संगे इ एगो साधारण फैक्ट्री से बहुत जादे जट ल बा अवुरी एकर घटक एतना छोट बा क अध कांश ह स्सा इंसान खाती अदृश्य अवुरी समझ से बाहर बा।

ठीक ऊपर के इंजीन यर लोग न हन हमनी के जीवव ज् ानी भी प्रयोग करेले हाथ में मौजूद सबसे भयानक उपकरण से संभवतः नीच खाद्य पदार्थ से व भ न्न स ंथेट क तैयारी से आ मानव जात के जानलमानल सभ घातक जहर से मनुष्य पर। ऊ लोग पदार्थन के अंतहीन नाम के अंतहीन सूची प्रकाश त करेला आ अपना भ्रामक स फार श से लोग के भटकावेला. हर केहू जवन फैंसी करेला ऊ सुझाव देला हर केहू अपना द माग में जवन आवेला ऊ कहेला बेतरतीब ढंग से काम करत अंगूठा के न यम से.

हजारन खंड भर के दुन या के उफान भरत बाड ` रेड यो के पार गरजत बाड ` अखबारन में व ज् ापन छपत बाड `.
लेक न उ लोग के हर काम झूठ बा उ लोग के हर बात व रोधाभासी बा।
ई सभसे हान कारक पदार्थ के बेहद फायदेमंद बतावे लें बाकी ई सभ ओह चीज के इस्तेमाल पर रोक लगावे लें जे जरूरी होखे। वेल्टर आ उलझन के एह म श्रण में लेखक खुद संदेह आ अन र्णय के भूलभुलैया में टटोलत बाड ` जबक ओह लोग के दर्शक अचरज आ भ्रम त खड ा बाड `.
एह बीच अफसोस क हमनी के सबसे नजदीकी लोग लाखों में बेवजह अपना उच त समय से पह ले एह जीवन से व दा हो जाला।

हम दुन या भर के सभे कुलीन व चारधारा से अपील करतानी क उ लोग बाहर आ जास के सुस्त उदासीनता के अगर खाली अपना आ अपना र श्तेदारन के स्वास्थ्य खात र होखे. उ लोग हमरा से हाथ म लावे ताक हमनी के एकता शक्त से मानव जात के आँख खोलल जा सके पोषण के वर्तमान गलत आदत में संशोधन करीं जा आ ओह भयानक नरसंहार पर रोक लगा दीं जा।

हमनी में से हर केहू आपन आँख खोल के आधुन क सभ्यता के बेइज्जत करे वाला चौंकावे वाला घोटाला के ध्यान से देखल जाव. हमनी के वैज् ान कन के गलत रवैया का माध्यम से मुनाफाखोरी आ सट्टाबाज एह क्षेत्र में कदम रखले बाड `. सबसे नुकसानदेह आ घोर म लावट वाला खाद्य पदार्थन के व टाम न के भरपूर स्रोत के रूप में स्वतंत्र रूप से व ज् ापन द हल जाला आ...

खुलेआम जनता के बेचल जाला। इनहन में ब स्कुट म ठाई कोकाकोला आ नींबू पानी न यर शीतल पेय सड ल मांस सूखल दूध आ हजारन अउरी ब ब धता वाला खाद्य पदार्थ सभ के साम ल कइल जाला ई सभ अपना सभसे जरूरी पोषक तत्व सभ से पूरा तरीका से वंच त रहलें आ खासतौर पर बेमारी पैदा करे आ लोग के जान लेबे के संभावना बा। सबसे ज ज् ासु पदार्थ इहाँउहाँ से एकट्ठा क के एक साथ म ला के टीन आ ड ब्बा में भर के वैज् ान क लागे वाला पालतू जानवर के नाम के लंबा डंक के लेबल लगावल जाला आ गुलगुला जनता के बेह साब दाम पर आहार के तइयारी के रूप में बेचल जाला।

आधुन क च क त्सा के व्यावसाय करण एतना हद तक भइल बा क न जी प्रयोगशाला डाक्टरन के भेजल मरीजन पर लगावल शुल्क पर पचास फीसदी कमीशन देला. आज के दुन या में जवन भ्रष्टाचार हो रहल बा ओकर व स्तृत तस्वीर पेश कइल चाहत होखे त सैकड न खंड भरे के पड ी. फ लहाल हम ओह काम के संभाले के फुर्सत में नइखीं.

एही बीच जीवव ज् ानी लोग के शोध के दौरान एगो खास व टाम न म ल जाला। तनी देर बाद ओह लोग के पता चलेला क ई कवनो साधारण यौग क ना ह बलुक दर्जन भर पदार्थन के व स्तृत पर सर ह जवना में से हर पदार्थ खात र ऊ लोग एगो नाम चुनेला. धीरेधीरे ऊ लोग देखेला क कवनो खास व टाम न दोसरा के अभाव में आपन शक्त ना देखावेला भा ऊ लोग देखेला क जीव में घुसला पर एगो पदार्थ दोसरा में बदल जाला वगैरह वगैरह.

मानव जीव पर कृत्र म व टाम न के प्रभाव स्पष्ट आ व रोधाभासी होला। आदमी कवनो घर के ईंट ब ना कवनो मोर्टार के कतार पर पंक्त ब छावेला आ फेर ओह गलती के सुधारे खात र एगो व शाल बैरल भरल नीच मोर्टार तइयार क के एके बेर में ब ल्ड ंग पर डाल देला. ईंट के बाहरी सतह पर च पकल ऊ मोर्टार कुछ देर खात र भवन के हवा आ बरखा से बचावेला बाक र ईंट के बीच के जोड में ना घुसेला आ बेशक ऊ कबो संरचना के भीतरी परत तक ना पहुँचेला। कबोकबो ओह झूठा मोर्टार के बेसी मात्रा में इस्तेमाल कइल जाला फेर जवना भवन के नींव कुछ डगमगात होखे ऊ बस ग र जाला. ठीक इहे हाल कबोकबो व टाम न के इंजेक्शन के दौरान होखेला जब इंजेक्शन के तुरंत बाद मरीज के मौत हो जाला। कइसे कवनो संभव पोषक तत्व के रूप में ओह पदार्थ के प्रत न ध त्व कर सकेला जवना के सबसे छोट मात्रा भीतर के आदमी के मार देला

एकर मानव शरीर में प्रवेश के पांच म नट आदमी कब होश में आके अयीसन मूर्खता के त्याग करीहे। असफलता न राशा आ दुर्भाग्य के भीड का बावजूद मरद अपना गलत आ व नाशकारी राह पर अड ल रहेलें एक डेग पीछे हटे से मना कर देलें.

नयानया क ताब लगातार आपन रूप बनावेली स पुरान सूची में लगातार ताजा सूची आ स फार श जोड ल जाला आ जहर के अंतहीन बाढ फैक्ट्री से लगातार आदमी के अंग में बहत रहेला. जइसे क बा पोषण आ संबंध त ब सय सभ पर हजारन खंड ल खल गइल बा सभके अलगअलग ब चार आ दृष्ट कोण अलगअलग ब बरन आ ब बरन अलगअलग ल स्ट आ टेबल बा।

एक पल खात र मान लीं क व्यक्त गत पर ल खल क ताबन के... व टाम न आ अउरी पोषण के घटक पोषण के स फार श आ ब सेस आहार के ल स्ट सभ सही बा। तब हमनी के सोचल जा सकेला क का ई वाकई में मानव पोषण के व्यावहार क व्यवस्था ह आ का एह दुन या में रहे के चाहत लोग के ओह सब क ताबन के कंठ से सीखे के दुखद जरूरत बा. त लाखों लोग के का होई जे पहाड आ घाटी में दूरदूर के गाँव आ बस्ती में रहेला आ ओकरा लगे अइसन आहार सूची आ टेबल से पर च त होखे के कवनो मौका नइखे का उ लोग के भूख से मरल जरूरी बा

ना बढ या दोस्त लोग उदासीनता के टोप से जाग जा काहे क इंसान के क स्मत में ल खल जीवन के तरीका अयीसन नईखे। अइसन ज नगी वाकई में कवनो ज नगी ना होला ई त एगो बुरा सपना ह। हमनी के पोषण संबंधी समस्या के प्रत हमनी के नजर या में पूरा तरीका से अवुरी तुरंत उलटफेर ले आवे के चाही। अलगअलग पोषक तत्व आ आहार के बारे में प्रकाशन बंद कर द हल जाव आ कृत्र म व टाम न आ जहरीला दवाई के सगरी पर्चे एके बेर में बंद कर द हल जाव.

मानव जात के ओह बुरा सपना से एक बेर खात र मुक्त करे के एके गो तरीका बा आ ऊ बा क हमनी के जीवनशैली में आ हमनी के पोषण के आदत में आमूलचूल बदलाव ले आवल जाव. एह आदतन के अइसन तरीका से बदले के पड ी क पोषण के सही प्रणाली के आदमी के जीवन में म लावल आ सामंजस्य बनावल जा सके. तब अलगअलग पौष्ट क घटक के बीच चुनाव अब कवनो उपयोगी मकसद के पूरा ना करी अवुरी लोग व श ष्ट आहार प अवुरी ना सोची। खाली अइसने पूरा संतुल त बा

खाद्य पदार्थ सभ के घर में रखे के चाहीं ज नहन के पोषण मूल्य एकही न यर होखे दोसरा शब्दन में कहल जाव त आदमी के सेवन कइल हर एक खाद्य पदार्थ अपने आप में पूरा पोषण होखे के चाहीं.

पाठकन के ई ना सोचे के चाहीं क सगरी मानव जात के नेतृत्व कइल बहुते मुश्क ल बा ओह अद्भुत राह पर चलत रहे। खाली ऊपर से अइसन लागत बा. खुद एकर सगरी चरणन से गुजर चुकल हम जानत बानी क कठ न होखल त दूर के बात बा ई एगो बेहद आसान काम ह जवना खात र हम आपन पूरा समय आ ऊर्जा लगावे खात र तइयार बानी.

हमनी के अइसन हालात बनावे के पड ी जवना से अमीरगरीब छोटबड व द्वान आ सरल एके जइसन स्वस्थ जीवन जीए के संभव हो सके आ ओह लोग के सेवन कइल खाद्य पदार्थन के बीच अन वार्य चुनाव करे के लगातार दाय त्व ना होखे. तब भोजन के चुनाव हमनी के स्वाद के बोध से तय होई जवना के मांग अवुरी इच्छा प्राकृत क खाद्य पदार्थ के चयन में हमनी के अचूक मार्गदर्शक होई।

हमनी के त इहे सोच सकेनी जा क आख रकार जीवव ज् ानी लोग का खोजत बा आ का इनकर अंत म मकसद बा क ... शायद ओह लोग के खुद अपना अंत म उद्देश्य के कवनो साफ अवधारणा नइखे बाक र हम बता देब. उ लोग इ पता लगावे के कोश श करतारे क हमनी के शरीर के स्वस्थ जीवन जीए खाती कवना प्रकार के पदार्थ के जरूरत बा। ऊ लोग हमनी के जीव में हर व टाम न आ हर खन ज के सही कामकाज के पता लगावल चाहत बा. ओह लोग के पता चलेला क एगो खास व टाम न हमनी के बढ न्ती के उत्तेज त करेला दोसरा व टाम न संक्रमण से बचावेला त सरका व टाम न दाँत के मजबूत करेला वगैरह वगैरह. बाक र का ई बढ या ना होई क ऊ लोग अफ्रीका के जंगलन के दौरा खाली एक बेर खात र कर के ओह जा के हाथ यन से पूछ लेव क ऊ लोग मजबूत हाथीदांत उगावे खात र कवना तरह के कैल्श यम के गोली खात बा भा कवन कवन क स म के प्रोटीन उ लोग आपन व शाल द्रव्यमान जमा करे खात र खपत कईले

मान लीं क हजारन साल ले लगातार मेहनत कइला का बाद आख रकार ऊ लोग आपन मनचाहा लक्ष्य हास ल कर लेला. एकरा बाद ऊ लोग गेहूं के दाना भा कवनो दोसरा सब्जी के शरीर में मौजूद सगरी घटकन के पहचान सकेलें आ हमनी के जीव में ओह लोग के अपनाअपना कामकाज के पूरा व वरण समझ सकेलें. बाक र जवन ऊ लोग अतना गंभीरता से खोजत बा ऊ पह लहीं से हाथ में बा आ भरपूर भरमार में भी. एह तरह से ऊ लोग अपना परम पर पहुँच गइल बा

के बा

aim ठीक उहे लक्ष्य जवना तक असंख्य साल बाद उ लोग अपना प्रयोगशाला में पहुंचे के उम्मीद शायदे क सकत रहले। तब अउरी का खोजत बाड ें

बाक र पाठक के ई ना माने के चाहीं क जीवव ज् ानी पूरा तरह से बेमतलब के लोग हउवें. ओह लोग के जइसन काम करे के कारण होला आ अपना नजर या से ई लोग काफी मजबूत आ ठोस कारण होला. काहें से क वैज् ान क लोग सभ्य आ संस्कारी ब्यक्त होला ना त ऊ लोग अन्हार जंगल में रहे वाला आद म आदमी हवे ना तह आ अस्तबल में रहे वाला. तब ऊ लोग आपन सफेद रोटी आपन स्वाद ष्ट केक आ स्वाद ष्ट पेस्ट्री कइसे छोड के कच्चा गेहूं से मुँह भर सकेला ठीक आद म जंगली जानवरन का तरह. बेशक ई सही बा क मरे वाला स्टार्च आ चीनी के छोड के पूरा आ बेदाग गेहूं के सफेद रोटी भा पेस्ट्री में बदले में ओकर सगरी दस हजार पोषक तत्व नष्ट हो जाला बाक र एहसे ओह लोग के च ंता नइखे लउकत. ऊ लोग हमनी के कबो ई ना भुलाए देला क बेजान स्टार्च आ चीनी के भी आपन फायदा होला। इ हमनी के शरीर के गर्मी के आपूर्त खाती जरूरी कैलोरी देवेले जबक हमनी के अंग ग्रंथ अवुरी नस के मांग कृत्र म व टाम न खन ज तैयारी झूठा हार्मोन अवुरी सबसे जादे जहर के बहुलता जईसन अद्भुत वैज् ान क संसाधन से पूरा होखेला जवन क एक से बेहतर होखेला एगो अउरी ताकत आ शक्त में।

अंत में तब उद्योग अस्पताल डाक्टर नर्स दवाई के दुकान सर्ज कल इंस्ट्रूमेंट आ अइसने अउरी उपकरणन के का होई
एकरा के खरीदे में कवन मेहनत नइखे भइल आ एकरा के बनावे में कवन मेहनत नइखे भइल ओह मामूली गेहूं खात र ऊ लोग ओह सब उपलब्ध के कइसे छोड सकत रहे अइसन कदम के मनन तक ना कइल जा सकेला असल में उठावल त बहुते कम. अगर हजारन ना लाखों लोग द ल के दौरा कैंसर आ अउरी बेमारी से मर जाव त बहुते कम मायने राखेला. देर सबेर मरद के कवनो तरह से मरहीं के पड ी त का ओह लोग खात र तनी पह ले मर के एह दुन या के पीड ा आ दुख से मुक्त होखल बढ या नइखे जवना दुन या में जइसन बा ओइसने भीड हो रहल बा ओहमें साल के उम र तक ज ए के का फायदा इ जान के अचरज मत करीं क मन के इहे रवैया वाला लोग बाड ें। साँचहू ई कहल जा सकेला क लाश खाए के लत से जतना आन्हर बा ओइसने आन्हर भइल मानव जात के बहुसंख्यक लोग आजु ओही तरह से सोचेला. बाक र हम पूरा दुन या के गंभीरता से घोषणा करत बानी क सभे इंसान के जरूरी बा

कच्चे राज्य में पौधों के उपभोग करे के बा। इहे प्रकृत के आज् ा ह।

एकरा बावजूद हम एह बात से इनकार नइखीं करत क जीवव ज् ान यन के मार्गदर्शक मकसद पूरा समय मानवता के सेवा करे के इच्छा रहल बा. बाक र जब ऊ लोग अपना प्रयास के असफलता देख लेव त ब ना एक पल के देरी कइले आपन खतरनाक प्रक्र या बदले के चाहीं आ एके बेर में ओह व षयन से जुड ल सगरी क ताबन के प्रकाशन बंद कर देबे के चाहीं ना त आवे वाली पीढ यन के अभ शाप के हकदार जरूर होखीहें. पोषण के क ताबन में जवन भी व रोधाभासी तथ्य आ आंकड ा म लेला ओकरा के एकट्ठा क के हम उपलब्ध सबूत के सावधानी से छान के तौल के मूल न ष्कर्ष न काललें बानी क जहाँ तक पोषण के सवाल बा अब से सभ मानव जात के एके जइसन सोचे के चाहीं आ... एके जइसन ख आवे के चाहीं.

एह न ष्कर्ष के संबंध में ना त संदेह होखे के चाहीं ना असहमत .

एह से चूंक अबतक ले जवन क ताब अलगअलग पोषण घटक आ व भ न्न व श ष्ट आहार से संबंध त क ताब प्रकाश त भइल बाड ी स ऊ आपन काम पूरा कर चुकल बाड ी सऽ एहसे ओह सब के प्रचलन से हटावे के पड ी जेहसे क जनता के मन अब ओह लोग के बेबुन याद आ व रोधाभासी स द्धांतन से उलझन में ना पड े. यानी क ओह सब क ताबन पर रोक लगावे के चाहीं जवन प्रोटीन कार्बोहाइड्रेट फैट व टाम न आ खन ज के कामकाज आ फायदा से संबंध त होखे। त ओह सब खतरनाक प्रकाशन के भी चाहीं जवना में ई साब त करे के कोश श कइल जाला क कुछ खास खाद्य पदार्थन के मूल्य ओहमें मौजूद कवनो खास पोषक तत्व में बा.

जवना क ताबन में ओह लोग के लेखक कुछ खास तरह के फल के दोसरा से तुलना में श्रेष्ठता के पुष्ट करे के कोश श करेलें ओह क ताबन के भी फालतू मानल जरूरी बा. अध कतम भव ष्य के र सर्च सभ के न र्देश सामान्य प्रयोग करे के ओर हो सके ला ताक जरूरी डेटा उपलब्ध करावल जा सके जेह से क ब कास के ड ग्री आ कौनों वर्ग के खाद्य पदार्थ सभ के अन्य वर्ग सभ के तुलना में फायदा के न र्धारण कइल जा सके। उदाहरण खात र फल अनाज दाल अखरोट हर यर सब्जी आ जड सभ के बीच के ब साल अंतर के पता लगावे खात र अध्ययन कइल जा सके ला अगर अइसन अंतर होखे तब वास्तव में मौजूद बा।

अब से सगरी प्रगत शील लेखक वैज् ान क डाक्टर पत्रकार आ मानवतावादी लोग के मुख्य कर्तव्य होखे के चाहीं क प्राकृत क पोषक तत्वन के क्षय से होखे वाला भारी नुकसान के हर पहलू के आम जनता का सोझा देखावल जाव आ लोग के ब ना शर्त उपदेशन के अधीन होखे के सलाह द हल जाव प्रकृत के बा।

## असली देह आ झूठा शरीर

पकावल भोजन के आदतन उपभोक्ता वास्तव में एक में दू गो ब्यक्त के संयोजन होला ओकर दू गो लाश बा। पह ला शरीर REAL MAN खुद सच्चा आदमी होला जेकरा के प्राकृत क पोषण के माध्यम से अस्त त्व में बोलावल गइल बा आ आजुओ प्राकृत क पोषण से ट कल बा। दूसरा शरीर झूठा आदमी अप्राकृत क पकावल कृत्र म भोजन के माध्यम से अस्त त्व में ले आवल गईल बा अवुरी अकेले अप्राकृत क पोषण प ज यत बा।

मानव शरीर के ऊ सगरी कोश का जवन स्वस्थ व शेषज् आ सक्र य होखला का चलते जीवन के बना के राखेले आ आदमी के गोड पर खड ा राखेले ओकर न र्माण पोषण संचालन आ ओकर जगह पूरा तरह से प्राकृत क खाद्य पदार्थ से होला. ऊ कोश का ह जवन मांसपेशी के ताकत देवेले द ल के संकुचन के न यंत्र त करेले द माग के आवेग के शरीर में संचार त करेले अवुरी स्राव पैदा करेले। एह बहुत ब कस त कोश का सभ के बगल में अउरी कोश का सभ होलीं ज नहन में सामान्य कोश का सभ से कुछ सतही समानता होला बाकी वास्तव में इनहन के संरचना सभसे प्राथम क होला ब सेस कामकाज खात र जरूरी मशीनरी आ तंत्र के कमी होला आ आमतौर पर ई क्षयग्रस्त आ बेमार होलीं। ई कोश का सभ पूरा तरीका से अप्राकृत क आ क्षीण भोजन के कीमत पर पैदा होखे लीं पैदा होखे लीं आ बढ े लीं।

पकावल खाना के नशेड ी के जीव में असली आदमी बहुत कम कब्जा करेला कमरा वाकई में बा। सबसे पतला आदमी के मामला में भी शरीर के काफी ह स्सा में न ष्क्र य कोश का होखेला।

हर ग्रंथ भा अंग के एगो न श्च त संख्या में सक्र य आ ब सेस कोश का सभ के जरूरत होला बाकी जइसहीं अइसन कोश का सभ के जरूरी पूरक बन जाला द हल गइल अंग में अत र क्त कोश का सभ के न र्माण बंद हो जाला

ना त एकर आकार बेहद बढ जाता। अब काहे क सक्र य कोश का के अस्त त्व में खाली प्राकृत क पोषण के माध्यम से बोलावल जाला जबक भोजन के नशेड ी अपना शरीर के प्राकृत क खाद्य पदार्थ के जरूरी मात्रा ना देवेला एहसे अंग के बाध्यता बा क उ एकरा से पैदा होखेवाला कमी के भरपाई करे अवुरी अपना आकार के उच त सीमा में राखे अवुरी क पकावल भोजन से पैदा होखे वाला न ष्क्र य कोश का के न श्च त संख्या। अइसन बेकार आ परजीवी कोश का भोजन के नशेड ी के सभ अंग आ स स्टम में भरमार होला हड्डी नाखून आ बाल के छोड के ना।

एकरा बावजूद कुछ लोग के जीव अभी भी एगो न श्च त समय तक अप्राकृत क आहार के ख लाफ संघर्ष करे में सक्षम बा। दरअसल भूख कम होखल पेट के व कार मतली उल्टी अन द्रा स रदर्द अवुरी अयीसने तरीका से झूठा आदमी के न र्माण के रोके में पूरा तरीका से थक जाला। अदूरदर्शी लोग अइसन एहत यात के लच्छन सभ के जीव के कुछ कमजोरी के संकेत मानत बा एह से अप्राकृत क खाद्य पदार्थ सभ के सेवन बंद करे के बजाय रोगी के पोषण आ मजबूती खात र एकर इस्तेमाल के अउरी प्रोत्साह त करे ला। आ जब पोषक खाद्य पदार्थन के लगातार हमला का तहत असली आदमी के हार का साथे लमहर खींचाइल संघर्ष के दुखद अंत हो जाला त जीव अपना ज द्दी प्रत रोध के छोड के ओह अप्राकृत क खाद्य पदार्थन का साथे अपना के अनुकूल करे के मजबूर हो जाला. इहे झूठा आदमी के जन्म के संकेत ह जवन जल्दीए भेड या न हन खाए लागेला अवुरी अप्रत रोध्य रूप से बढ े लागेला। तबो अदूरदर्शी लोग एह बढ ोतरी के ठीक होखे के पक्का संकेत मानत बा.

समय के साथ ऊ प्रत रोध कमजोर हो गइल आ आजु ओह दौर पर पहुँच गइल बा जब बहुत सारा बच्चा दू गो शरीर के साथ पैदा होला। अइसन लइकन में दुन या में आवे से पह ले ही झूठा आदमी के व कास होखे लागेला। झूठा आदमी के हर कदम पर मेहरारूवन के न तंब आ गोड पर लइकन के मोट गाल पर मरदन के उभड ल पाउंच आ गर्दन पर आ अउरी कहीं देख सकीलें. झूठा आदमी अपना उम र के उम र में नवह यन के सुंदर आकृत के व कृत कर देला बड लोग के काम करे के क्षमता से वंच त कर देला. ई मनुष्य के द ल गुर्दा खून के नली ग्रंथ आ ऊतक में घुस के ओकर गत व ध के लकवा मार देला। सामान्य तौर प कहल जाए त असली आदमी के अपना चंगुल में ले लेला अवुरी धीरेधीरे ओकरा के न चोड के गला रेत देवेला।

जब कवनो पकावल खाना के नशेड ी कुछ फल के सेवन क के आपन भूख पूरा करेला त एकर मतलब होला क द हल क्षण असली आदमी पूरा तरह से तृप्त हो जाला आ ओकरा भोजन के आगे कवनो इच्छा नइखे. लेक न झूठा आदमी के प्राकृत क पोषण के कवनो ह स्सा ब ल्कुल नईखे म लल एहसे उ अब आपन खास खाना के मांग करतारे। मामला के खास तौर प दुर्भाग्यपूर्ण बनावे वाला बात इ बा क उ असली आदमी के मुंह से आपन नकारात्मक इच्छा के अभ व्यक्त करेले। पकावल खाना के पेटू लालसा ओह राक्षस के आग्रह ह आ एकर असली आदमी के मांग से कवनो संबंध नइखे. ऊ लालसा ओह घरी पेटूपन में बदल जाला जब दुनु क्रूर जुनून नशा आ नकारात्मक इच्छा एकजुट हो जाला.

इहाँ असली आदमी ब ना कवनो सोच भा च ंतन के एगो बहुते घृण त काम करेला. ऊ द न पर द न लगातार मेहनत करेला बहुते पीड ा आ परेशानी से पइसा कमा लेला आ फेर अबह यो अध का पीड ा आ परेशानी का साथे ऊ अपना मेहनत से कमाईल पइसा से खरीदल प्राकृत क खाद्य पदार्थन के हान कारक पदार्थ में बदल देला ओकरा के अपना माध्यम से अपना शरीर में घुसावेला खुद के मुँह अपना आहार नहर में पच के अपना खून में सोख के ओह राक्षस ओकर सबसे भयंकर दुश्मन के लगे पहुँचावेला जेकरा के ऊ अपना छाती में पोसेला आ पोसेला आ जवना के घ नौना शरीर के ऊ लगातार अपना कमजोर मांसपेशी पर ले जाला.

इहाँ हमरा प्रोटीन के तारीफ करे वाला जीवव ज् ानी लोग से पूछल जरूरी बा आ कृत्र म व टाम न के कथ त शक्त पर झूठा उम्मीद प न करे वाला जीवव ज् ानी लोग से पूछल जरूरी बा क का ओह लोग के ओह मरद मेहरारू पर तरस ना आवे जे सड क पर टहलत डगमगात आ डगमगात बाड े मुश्क ल से के भारी वजन के घसीटे में सक्षम बाड े झूठा आदमी के कमजोर गोड पर। ओह लोग के अंतरात्मा आ तर्क कहाँ बा का ऊ बेकार चर्बी आ मांस के द्रव्यमान ओह लोग के कवनो सोच के अन्न ना देला आख र मोटापा ओह लोग के पूरी तरह से संतुल त जानवर प्रोटीन आ पचे लायक सफेद रोटी के फल ह. बस कोश श करीं क ओह मोट लोग के रोटी आ मांस से वंच त कर दीं आ प्रकृत के सबसे मौल क न यम से कुछ समय खात र ओह लोग के ख याईं फेर ध्यान दीं क ऊ शैतानी जनसमूह कइसे कुछ महीना में प घल जाला आ गायब हो जाला.

जब हमनी के व चार करीं जा क हमनी का ओह फालतू से कतना आसानी से छुटकारा पा सकेनी जा मांस के ढेर आ प्रभाव पूरा र कवरी द्वारा सबसे सरल आ

प्राकृत क तरीका से हमनी के ई सोचे के पड ी क उच्च शैक्षण क भेद के लोग खतरनाक आ बेमतलब के साधन के मोटली के सहारा काहे लेला सफलता के कवनो संभावना के ब ना.

झूठा आदमी खाली पत त कोश का से ना बनल होला बलुक... फालतू तरल पदार्थ वसा कंक्रीट नमक जहर आ अउरी हान कारक पदार्थ जवन असली आदमी के सभ गुहा आ ऊतक में घुस के फइल गइल बा। हर बेमारी ब ना अपवाद के झूठा आदमी के कोश का में अस्त त्व में बोलावल जाला। झूठा आदमी के कोश का में भी कैंसर के जन्म होला।

## के कानून के उल्लंघन से बेमारी होला

## चाल चलन

कवनो फैक्ट्री के टूटे के दुगो कारण हो सकता कमी के कच्चा माल में संतुलन के आ बाहर से आवे वाला आकस्म क नुकसान के. दोसर कवनो कारण ना हो सकेला. बाहरी स्रोत जरे चोट जहर इत्याद से मानव जीव के होखे वाला आकस्म क नुकसान के आसानी से समझल जा सके ला आ इनहन के इलाज में इस्तेमाल होखे वाला तरीका सभ पर कौनों मतभेद ना होला।

एह बाहरी नुकसान सभ में जीव के होखे वाला नुकसान भी साम ल हो सके ला जे खुद द्वारा द हल जाए वाली सगरी च क त्सीय दवाई सभ कृत्र म व टाम न खन ज शराब न कोटीन चाय कॉफी के साथेसाथ कई गो जहर सभ के भी साम ल कइल जा सके ला जे पकावल भोजन के साथ शरीर में डालल जालें आ हर अंग में संग्रह त होला।

इंसान खात र एकमात्र सामंजस्यपूर्ण आ न र्दोष कच्चा माल जीव प्रकृत द्वारा न र्धार त कच्चा पौधा हवें। ओह न काय सभ में कइल गइल सभसे छोट बदलाव के मतलब होला द हल गइल फैक्ट्री के कच्चा माल के सामंजस्य ब गड ल एकर मतलब होला क ओह फैक्ट्री के सही संचालन के बेदखल कइल यानी एकर मतलब होला बेमारी। प्रकृत के न यम के अनुरूप एकरा के एगो स्वयंस द्ध मानल जरूरी बा जवना के बारे में कबो कवनो संदेह भा राय के व व धता ना होखे के चाहीं।

मानव कारखाना के कच्चा माल के पोषण कहल गईल बा।

प्रकृत मनुष्य खात र जरुरी कच्चा माल के न र्माण अतना सटीक गणना से कइले ब या क जब हमनी का अंगूर के एको जामुन अपना मुँह में डाल देनी जा त ऊ छोट जामुन टूट के पूरा जीव में फइल जाला आ ब ना कवनो अपवाद के ओकर सगरी जरूरत पूरा कर सके. ऊ जामुन पह ले साधारण कोश का के प्रारंभ क संरचना बनावेला ओकरा बाद ऊ व भेद त कोश का के सगरी आंतर क तंत्र के न र्माण करेला उत्पादन खात र जरूरी कच्चा माल उपलब्ध करावेला सगरी घटक ह स्सा के साफ आ च कनाई करेला आ जवन क्षत ग्रस्त बा ओकरा के नवीकरण करेला बुजुर्ग आ... युवा कोश का द्वारा थकल कोश का सभ के मोटर सभ के ईंधन के आपूर्त करे ला आ गत में सेट करे ला शरीर के जरूरी गर्मी आ ऊर्जा देला आ ओकरा से माँगल कौनों अउरी काम करे ला।

पाठक के मन में ई सवाल उठ सकेला क ई कइसे होला क अइसनो लोग होला जे कबोकबो हफ्तामहीना ले कवनो फल ना खाला आ तबह यो ऊ लोग ज ंदा रहे में कामयाब हो जाला. एकर जवाब इ बा क आम तौर प कहल जाए त सबसे जादा पुष्ट भईल पकावल खाए के नशेड ी भी बीचबीच में कुछ कच्चा पोषण लेवेला। कई बेर सामान्य कोश का सचमुच हफ्तामहीना तक भूखे मर जाले लेक न फल बेहद गाढ अवुरी बहुत पोषण देवे वाला खाद्य पदार्थ होखला के चलते एकर बहुत कम मात्रा कवनो तरीका से आदमी के गोड प खड ा राखेला। बाक र अगर ऊ भूख बेवजह लंबा होखे काहे क व षय के खुद ई भूख ना लागे त जीव में तरह तरह के व कार घाव आ रोगग्रस्त स्थ त लउकेला जवना में से सबसे गंभीर स्कर्वी होला।

स्कर्वी के दौरान कोश का सभ के धीरेधीरे बर्बादी हो जाला जेकर कारण बेहतर पोषक तत्व सभ के अभाव होला। बाद में केश का सभ के देवाल फाटे लागे लीं जेवना से खून के बह ष्कार होखे लागे ला। मसूड ा अब लीव ड आ स्पंजी हो जाला दाँत ग र जाला आ मरीज के पूरा शरीर अल्सर से ढंक जाला। अदूरदर्शी लोग के नजर या में इ बेमारी पूरा तरीका से व टाम न सी के कमी के चलते होखेला दुन या के सभ पकावल खाद्य पदार्थ दवाई अवुरी कृत्र म व टाम न में अयीसन मरीज के जान बचावे के ताकत नईखे। अगर ऊ कुछ ताजा फल भा सब्जी ना लेव त ओकर मौत लाजमी बा.

प्रकृत इंसान के बहुत भोगी रहल बा लेक न इंसान ओह भोग के फायदा उठावेला। अमेर की कोश का व ज् ानी ईवी काउड्री के नाम से जानल जाला

के बा

कहतारे क घातक हो गईल कोश का के प्रश क्ष त सेवा के शारीर क अर्थव्यवस्था के नुकसान गंभीर नईखे काहेंकी हर प्रकार के व शेष कोश का में अध शेष होखेला जवना के जरूरत के स्थ त में बोलावल जा सकता जवना के शारीर क भंडार के नाम से जानल जाला। नौ दसवां ह स्सा। अध वृक्क कॉर्टेक्स के फेफड ा के ह स्सा ल वर के ह स्सा थाइरॉइड आ अग्न्याशय के ह स्सा आ प्लीहा के सगरी ह स्सा के सुरक्ष त तरीका से हटावल जा सके ला CANCER CELLS Philadelphia and London पन्ना । के बा। दुन या के सभसे परस द्ध कोश का ब ज् ानी भी एतना अदूरदर्शी होलें क ऊ कौनों ग्रंथ के नौ दसवां ह स्सा के नुकसान के जीव खात र गंभीर ना माने लें नुकसान ओकरा तबे लउकेला जब द हल जीव के कामकाज एकदम बंद हो जाला. बाक र काउड्री के अध्ययन कच्चा खाए वाला लोग के मान्यता के पुष्ट करे में आइल बा क कच्चा पोषण के सेवन में कवनो कमी के बाद सक्र य कोश का के संख्या में आनुपात क कमी आवेला आ एही से कवनो ग्रंथ भा अंग के काम करे के क्षमता में भी कमी आवेला। बहुत बेर पकावल खाए वाला के नशेड ी के अंग कोश का के सामान्य पूरक के मात्र दसवां ह स्सा भा पांचवां ह स्सा के मेहनत से आपन अस्त त्व के कायम राखेला।

जब उच त लेखाजोखा ल हल जाला त के कानून के...

प्रकृत कवनो बेमारी के कारण छ पल ना रहेला सब कुछ द न के उजाला न हन साफ हो जाला। जइसहीं प्राकृत क खाद्य पदार्थ सभ के खपत में कमी के माध्यम से सामान्य सक्र य कोश का सभ के संख्या में कमी आवे ले ग्रंथ आ अंग सभ के कामकाज में ब फलता हो जाला आ कच्चा माल के कमी के कारण पैदावार खराब अपर्याप्त आ खराब हो जाला। एकरे पर णाम के रूप में द हल गइल ग्रंथ आ अंग बेमार हो जालें। फ र से काहें से क तुलनात्मक रूप से कम सक्र य कोश का सभ बच जालीं आ जे बचल बाड ी स ऊ भूखे मर जालीं आ थक जालीं द ल के देवाल सभ के फइलल हो जाला आ वाल्व सभ के नोकसान हो जाला त्वचा आंत पेट आ शरीर के अन्य अंग सभ के ऊ संवेदनशील ह स्सा जे लगातार दबाव के अधीन होखे लें केश का सभ के फैलाव होला आ फ र फट जाला जेकरा चलते पेट आ आंत में अल्सर हो जाला श्लेष्म झ ल्ली से ड स्चार्ज हो जाला पायर या बवासीर एक्ज मा इत्याद । पर्याप्त पोषण के कमी से दाँत सड जाला बाल धूसर हो जाला भा ग र जाला। एकरे साथसाथ पकावल खाद्य पदार्थ सभ के माध्यम से जीव में डालल गइल जहरीला पदार्थ सभ के जमाव के साथ जोड सभ अक्षम हो जालें खून के नली सभ के देवाल कड ा जमाव से ढंकल होला पत्थर या पथरी के न र्माण में होला

मूत्राशय के कहल जाला स्क्लेरोस स हाई ब्लड प्रेशर साइट का गठ या गाउट आ अउरी कई गो बेमारी सभ एकर रूप देखावे लीं। अंत में अब एपोप्लेक्ट क अटैक के कारण बतावल काफी आसान काम हो गईल बा आ...
कैंसर.

कवनो पकावल खाए वाला के अपना के स्वस्थ ना माने के चाहीं. उनकर अस्वस्थता के नींव उनकर नशेड ी खाना खाए वाली महतारी उनका जनम से पह ले भी रखले बाड ी। ओकर अंग क्षीण हो जाला आ हर पल ऊ खतरा में पड जाला भा ऊर्जा के आख री भंडार खतम हो जाला. एह लाइनन के पढ ला का बाद जे अपना स्वास्थ्य के महत्व देला आ अपना जान के देखभाल करेला ओकरा ओह खतरा के दूर करे का ओर पक्का फैसला करे के पड ी आ ओकरा जीव के पह लहीं से भइल नुकसान के पूरा तरह से ठीक करे के पड ी. खास तौर प ओ लोग के जे मोटापा अवुरी हाई ब्लड प्रेशर से पीड त बाड ` उ लोग के एक पल खाती भी संकोच ना करे के चाही काहेंकी उनुकर जीवन एगो धागा से लटकल रहेला। ओह लोग के काल्हु अपना न धन सूचना में अशुभ शब्द अप्रत्याश त ना आवे देबे के चाहीं. ऊ शब्द सभ्य आदमी के क्रॉस अज् ानता के सबसे हड ताली सबूत बा.

छोट बच्चा के कबो ब ना कारण के ना रोवे के चाहीं ओकरा कबो बेचैन रात ना ब तावे के चाहीं ना पेट के बेमारी से पीड त होखे के चाहीं तबो बोखार से कम होखे के चाहीं. ना ही ओकरा कबो व टाम न भा कैल्श यम के कमी के अनुभव होखे के चाहीं.
ई सब पकावल खाना दूध आ ओकर पकावल खाए वाला माई के दूध के हीनता के नतीजा ह। हम बेर बेर घोषणा करत बानी क नवजात बच्चा के पकावल खाना के आदत डालल बहुते क्रूर अपराध ह. अब तक ई अपराध सभ माताप ता द्वारा अनजाने में कइल गइल बा अब से एकरा के पूर्वन योज त अपराध मानल जाई। काल्हु कवनो माईबाप आपन अपराधबोध कम ना कर पइहें.

सर्ज कल ऑपरेशन करावे के फैसला लेवे से पह ले मरीज के पूरा कच्चा खाए के सहारा लेवे के चाही। अगर क्षत ग्रस्त अंग सक्र य कोश का के पूरक के पूरा तरीका से ना गँवा द हले होखे त स्वस्थ कोश का के जन्म देके आ बेमार कोश का से छुटकारा पा के आपन पूरा काम करे के क्षमता ठीक से वापस पा सकेला।

जबले मनुष्य के जीव में कवनो रोगग्रस्त कोश का होखे तबले पकावल भोजन के प्रबल लालसा मौजूद रहेला। लेक न एक बेर शरीर में ओकर रोगग्रस्त कोश का से साफ हो गईला के बाद पकावल खाना के नजारा असली में भर जाला

घृणा के साथ आदमी सुख के जगह। भूख के भाव जेतना मजबूत होई बेमारी ओतने गह राह अवुरी गंभीर होखेला। संक्षेप में कहल जाव त पकावल खाना के चाहत बेमारी के इच्छा ह आ ओह इच्छा के ट कल बेमारी के ट कलता के सूचक होला. एह से बेमारी के वश में करे आ सफाया करे खात र झूठा आदमी के भूखे मरावल जरूरी बा।

कैंसर के मरीज के तुरंत कच्चा खाना के बेहद सीम त आहार प राखे के चाही जईसे क रोज एक पाउंड सेब चाहे अंगूर।
इ मात्रा असली आदमी के ज ंदा राखे खाती काफी बा जबक एकरा में से कवनो ह स्सा ना पावे में असमर्थ कैंसर के कोश का धीरेधीरे मर जईहे। जेकरा के न श्च त मौत के सजा सुनावल जाला ओकरा अब अपना अंत में तेजी ले आवे के कीमत पर अपना तालू के तृप्त करे के कवनो अध कार नइखे रह गइल.

अब देखल जाव क ओह साढ े तीन लाख तरह के जहरीला पदार्थन से हमनी के कवन उपयोगी सेवा हो सकेला जवना के ऊ लोग नशा नाम द हले बा.
का ई संभवतः व भेद त कोश का के संख्या बढ ा सकेला कमजोर कोश का के मजबूत कर सकेला भा व कलांग कोश का के काम करे के ताजा क्षमता दे सकेला का ऊ लोग भूखे मरत ग्रंथ यन के कच्चा माल के आपूर्त कर सकेला भा आग से नष्ट भइल पोषक तत्वन के जगह ले सकेला का उ लोग द ल के मांसपेशी के मजबूत क सकतारे चाहे खून के नली के अपना अशुद्ध से साफ क सकतारे का ऊ लोग पकावल खाना से हमनी के शरीर में आवे वाला गंदगी आ जहर के हमनी के अंगन में लगातार बहाव के रोक सकेला अंत में का उ लोग कैंसर के कोश का के एकएक क के अलग क के सफाया क सकतारे चाहे शरीर में वापस ले आ सकतारे शायद ऊ जहर सचहूँ हमनी के पोषण के अभ न्न अंग होला आ एगो अनदेखी से प्रकृत एकरा के प्राकृत क खाद्य पदार्थन में शाम ल कइल भुला गइल ब या.

बात के तथ्य ई बा क ओह पदार्थन के असर होला

जादूगर धोखा देवे वाला प्रतीत होखे वाला व रोधाभासी आ अन वार्य रूप से हान कारक। नशा के लाभकारी गुण पर व शाल साह त्य हमनी के युग के म थक ह। अंधव श्वास के एगो व शाल दुन या एह ग्लोब के सगरी लोग के अपना ब ल्कुल दबदबा में राखेले आ हान कारक दवाई ताबीज के भूम का अपना ऊपर ले लेले ब या.

हमनी के फैंसी के ऊंचाई से उतर के एह समस्या के प्रत यथार्थवादी रवैया अपनावे के होई। अपना आप में एगो अनंत छोट कोश का एकर संरचना सभ मानव न र्म त कारखाना से अध का जट ल होला। ई ह

के बा

बहुत साधारण तथ्य से स्पष्ट बा क    अपना तमाम समन्व    त प्रयास से दुन    या के व    शेषज्
कबो एको जीव    त कोश    का के अस्त    त्व में ना ले पवले। आ तबह    यो हर अंग करोड    न
अइसन कोश    का से बनल होला. एकरा बावजूद एगो साधारण च    क    त्सक अपना के ओह
व    स्तृत दुन    या के व    शेषज्    के कल्पना करेला। जब ऊ च    क    त्सक कागज पर कवनो
जहरीला    दवाई    के नाम ल    ख देला त ऊ भोलापन से मान लेला क    ऊ एके जहर के पर्चे से
करोड    ों फैक्ट्री के अव्यवस्थ    त कामकाज के बहाल कर सकेला. अपना छोटछोट लइकन के
हाथ से पकड    के    बर    सन ले    हम ओह शानदार    जीवनदायी अमृत के खोज के उमेद में एक देश
से दोसरा देश में भटकत रहनी    उहे काल्पन    क उम्मीद से हर मरीज चाहे ओकर हालत कवनो होखे
आजु अपना डाक्टर के दरवाजा खटखटावेला भा अस्पताल के कतार में आपन जगह बना लेला.

जबक    हर बेमारी के एकमात्र इलाज पूरा तरीका से खुद मरीज के हाथ में होखेला। सब बेमारी
के कारण रसोई में लागल आग में म    ले के बा। ओह आग के गायब होखला से उहाँ इंसान के सब दुख गायब
हो जाई। पूरा तरीका से कच्चा खाए से ना स    र्फ हर तरह के बेमारी के
रोकथाम के काम होखेला    बालुक इ पह    ले से संक्रम    त सभ बेमारी के पूरा तरीका से ठीक क
देवेला    जवन क    सबसे हल्का से लेके सबसे गंभीर अवुरी जट    ल तक बा    बशर्ते क    प्रभाव    त
अंग में अभी भी जीवन के कुछ लक्षण बनल रहे।

एह छोटहन क    ताब में हम एह व    षय से लंबालंबा ना न    बट पाईं. बस एगो उदाहरण पेश
कइल काफी बा। हृदय रोग आज मानव जात    के बान बा। कुछ खास देस सभ में द    ल के ब    ब    ध
बेमारी सभ खात    र मौत के दर कुल मौत दर के आधा से ढेर होला आ ई अनुपात बढ    त रहे ला।
ओह बेमारी के ख    लाफ मौजूदा सगरी दवाई व    शुद्ध रूप से जादू करे वाला उपाय ह. शरीर के जहर
देके    नस के च    ढ    ा के भा एकरा उलट मृत क के अवुरी द    ल के क्र    या के उत्तेज    त क के
इ जीव के ओकर अवशेष से वंच    त क देवेले। एह बात के गवाह बनी क    डॉक्टर हार्टस्ट्रोक के
प्रमुख श    कार होखेले। तबो सभ बेमारी में हृदय संबंधी व    कार के इलाज के सबसे अनुकूल बा। कच्चा
शाकाहार से ओह सब बेमतलब के नरसंहार के अंत हो जाई.

अगर कुछ हफ्ता भा महीना में द ल के झटका से मर जाए वाला मरीज प्रकृत के न यम के शरण लेबे आ आजु कच्चा खाए में बदल जाव त ओकरा लगभग रातों रात अपना हालत में तुरते सुधार महसूस हो जाई. पह ला द न से ही उनकर खून के नली जल्दी से आपन अशुद्ध खोवे लागी आ उनकर नस के दीवार के साथेसाथे उनकर द ल आ ओकर वाल्व के भी सक्र य कोश का के ताजा पूरक के साथ एगो नया जीवन म ल जाई धीरेधीरे आपन उच त लोच आ दृढ ता वापस पावे के। नतीजा ई होई क कुछ हफ्ता में मरला के बजाय कच्चा खाए खात र नया रंगरूट साल भा ओकरा से अध का के स्वस्थ जीवन के आत्मव श्वास से इंतजार कर सकेला. जब सवाल कुछ हफ्ता के बीमार जीवन के जगह आधा सदी के स्वस्थ जीवन से बदले के बा त हमनी के अपना द ल में संकोच ना घुसे देवे के चाही। मौत के अचानक आ अप्रत्याश त मानल बुद्ध मानी ना ह। जब हम कवनो अनजान पीड त के मुँह में मांसरोटी के कटोरा घुसत देखनी त ओकरा द ल के देवाल आ खून के नली में जल्द ए होखे वाला क्षय के कल्पना करेनी आ हर पल ओकरा से द ल के झटका के उम्मीद करेनी।

सामान्य रूप से कहल जाव त बेमारी के चार गो मूल कारण होला . व भेद त कोश का के संख्या में कमी। . ग्रंथ यन के कामकाज खात र जरूरी कच्चा माल के अपर्याप्तता। . जीव में व देशी प ंड आ परजीवी कोश का के मौजूदगी। . बैक्टीर या के संक्रमण के प्रत रोध में कोश का के कमजोरी। कच्चा खाए से शुरू से ही ए चारों कारण से जूझत रहेला अवुरी बेमारी के समस्या के असली समाधान पेश करेला।

हालाँक कच्चा खाए के सुरुआती दौर में पकावल खाए के नशेड ी लोग के कबोकबो कई तरह के बेचैनी के सामना करे के पड ् ला जेकरा से बेव चार लोग के ई गलत आभास हो सके ला क प्राकृत क खाद्य पदार्थ शरीर के थका देला आ स्वास्थ्य के ब गाड देला। ई गलतफहमी आज के आदमी के अदूरदर्श ता के सबसे हड ताली प्रमाण बा। खाली ई व चार क प्राकृत क पोषण के बाद अप्राकृत क आ हान कारक पर णाम हो सकेला एगो बहुते बेतुका धारणा ह जवना के एक बेर खात र हमनी के व चार से भगा द हल जरूरी बा.

ई बात ध्यान में पैदा होखे के चाहीं क क लो भा ओकरा से अध का से आदमी के
सौ क लो वजन वाला झूठा आदमी के होला जवन तुरते प घले लागी आ अपना
रोगग्रस्त कोश का वसा कंक्रीट आ जहर के साथे खून के धारा में भाग जाई ताक ऊ व भ न्न
उत्सर्जन के माध्यम से शरीर से बाहर न कल सके मल पेशाब आ पसीना आवेला। पेशाब अवुरी खून
में व देशी पदार्थ के देखला प अदूरदर्शी आदमी के लागी क इ प्राकृत क पोषक तत्व से बनल
बा जबक असल में इ झूठा आदमी के घ नौना शरीर से आवेला जवन क धीरेधीरे बर्बाद होखता
अवुरी जीव के हमेशा खाती छोड देता . एही से कच्चाखाए के संक्रमण के मेड कल साइंस के
सामान्य पैमाना से न यंत्र त ना करे के चाहीं बल्क हमनी के आत्मव श्वास से प्रकृत के
न यम के अधीन होखे के चाहीं आ अंत म पर णाम के धैर्य आ सहनशीलता के साथे इंतजार करे
के चाहीं।

ओह दौरान पेट फूले के लक्षण बढ या से लउक सकेला
आंत में दर्द स रदर्द चक्कर आवे सामान्य कमजोरी वगैरह वगैरह. कुछ खास मामला में
पेशाब धुंधला हो सकता गोड सूजन हो सकता शरीर प दाना देखाई दे सकता अवुरी त्वचा के कुछ
ह स्सा प सूखापन अवुरी खुजली हो सकता। ई सब शुद्ध आ चंगाई के प्रक्र या ह एहसे
कवनो तरह से भूख के एहसास के आगे झुके के ना चाहीं आ सृष्ट कर्ता के बुद्ध पर संदेह
के मनोरंजन करत पोषक रात्र भोज पूरी तरह संतुल त प्रोटीन आ... मदद
खात र अपूरणीय अमीनो एस ड। अगर केहू के अतना मूर्ख होखे के चाहीं क अइसन करे के
चाहीं त ई लक्षण एके बेर में खतम हो जाई बाक र ओकरा स्वास्थ्य के नुकसान चहुँपावे वाला बा.
झूठा आदमी तब राहत के आह भरी आ असली आदमी के बेवकूफी पर हँसत एक बेर फेरु से नया ज न गी
ले के बढ े लागी.

अइसन लच्छन सभ के घटना आ गंभीरता में एक ब्यक्त से दुसरा ब्यक्त में अंतर
होला आ कुछ खास माम ला सभ में पूरा तरीका से अनुपस्थ त भी हो सके ला।
न यम के तौर प इ बुजुर्ग अवुरी मोटापा वाला लोग में गंभीर होखे के उपयुक्त होखेला युवा लोग में
हल्का अवुरी नवजात बच्चा में पूरा तरीका से अनुपस्थ त होखेला जवन क सामान्य तरीका से बड
होखे लागी। आम तौर प कहल जाए त बहुत मोट आदमी के शरीर में झूठा आदमी अपना भारी वजन के
दबाव में असली आदमी के अतना न चोड के क्षीण क देले बा क ओकरा में चमड ी अवुरी
हड्डी के अलावे बहुत कम बाचल बा। कच्चाखाने के शुरुआती दौर में

अइसन आदमी के वजन अतना कम हो जाई क जे बदलाव के असली स्वरूप ना समुझ पाई ओकरा पर तरस खाए लागी.
बाक र ई त महज एगो प्रतीत होखे वाला तस्वीर ह क असल में का हो रहल बा.
कच्चा खाए वाला के शरीर में असली आदमी के असल में पह ला द न से ही वजन बढ े लागल बा अवुरी झूठा आदमी से छुटकारा म लला के बाद जब तक ओकर सामान्य वजन ना हो जाई तब तक उ न यम त तरीका से बढ त रही . बहुत दुबला आदमी में असली आदमी के वजन बढ ला से झूठा आदमी के नुकसान के मुकाबला हो जाई जवना से शुरू से ही वजन में शुद्ध बढ ोतरी होई।

असली आदमी के ई बढ न्ती खास कर के दुबला पयर आ कमजोर लइकन में तेजी से होला. हमनी के ई उम्मीद ना करे के चाहीं क कच्चा खाए वाला लइका ओतना गोलमटोल चेहरा आ पोड गोड वाला होखीहें जतना क ओह लोग के पकावल खाए वाला साथी लोग काहे क मोट होखल झूठा आदमी के न शानी ह. कच्चा खाए वाला लइका वाकई में दुबलापतला नस आ मांसल होखीहें. सरासर अज् ानता के माध्यम से ही सरल व चारधारा वाला माताप ता अपना संतान के मोट मोटपन प खुश हो जाले।

जब हम पह ला बेर कच्चा खाए में बदल गईनी त हमरा जीव में शुद्ध के एगो व्यापक प्रक्र या शुरू हो गईल। हमरा कमजोरी के कवनो लक्षण ना लउकल लेक न आंत में दर्द होखे लागल अँगुरी अवुरी पैर के उंगली के बीच के अंतराल सूखे लागल ओकरा बाद पपड ी अवुरी खुजली होखे लागल शरीर प दाना न कल गईल अवुरी गोड के कुछ ह स्सा प त्वचा सूख के फ्लेक्स में छील द हल जाला। हमार गोड जवन तब तक अक्सर तन का हद तक सूजत रहे अचानक जादे सूजन हो गईल अवुरी ए सूजन के कम होखे में महीना भर लागल। फेर कुछ देर बाद हमार पेशाब काफी धुंधला हो गईल। ओह पूरा अवध में हम अपना ज न गी में पह ले से अध का लमहर पैदल यात्रा क के अपना के व्यायाम कइनी. हमरा खात र ई एकदम साफ रहे क प्राकृत क पोषण आ शारीर क व्यायाम के लगातार दबाव में साल के पकावलखाए के दौरान हमरा खून के नली आ जोड न में जवन कंक्रीट जमा हो गइल रहे ऊ प घले लागल रहे आ गायब होखे लागल रहे। एह खात र क हम अपना व श्वास में अउरी न श्च त हो सकीले हम अचानक कच्चा खाए के एकदम बंद क देनी अवुरी तीन द न तक हम स र्फ मांस के पकवान के सेवन कईनी। पह ला द न ही हमार पेशाब के धुंधलापन कम हो गईल दूसरा द न तनी हल्का न शान रह गईल जबक तीसरा द न एकदम गायब हो गईल।

जब हम फेर से कच्चाखाए लगनी त हमार पेशाब एक बेर फेरु से धुंधला हो गईल लेक न...

पह ले के गंभीरता में ना आ कुछ हफ्ता में धीरेधीरे साफ हो गइल।
तीन द न के पकावलखाए के चलते हमरा जीव के शुद्ध के तेजी से दर धीमा हो गईल बा
इ देखाई देता। संजोग से ओही समय एगो अउरी खोज भइल. नमकीन खाना के संगे खईल पानी से
एक द न में हमरा शरीर के वजन तीन क लो बढ गईल।

गनीमत रहे क कच्चा खाए के काम फेर से शुरू होखला के बाद चउथा द न हम अपना पह ले के
वजन में वापस आ गईनी।

कच्चाखाए के नयका भर्ती खात र शायद बढ या बा क ओकर द लदार होखे
कुछ महीना तक पकावल सामान से परहेज के बाद र पेस्ट करीं। पोषण के दुनो प्रणाली के
तुलना कईला से ओकरा अवुरी व श्वास हो जाला क जवन रास्ता उ चुनले बाड ` उ सचमुच
सही बा अवुरी ओकरा बाद उ प्रयोग के दोहरावे के सपना ना देखेले।

गोड के तेज सूजन कुछ महीना में धीरेधीरे खतम हो गईल। एकरा साथेसाथे हमरा भी कुछ
लंबा समय से हल्का सूजन रहे ईहो अग ला कुछ सालन के दौरान कम हो गइलें आ अंत में एकदम
गायब हो गइलें। इहे लक्षण कमबेसी बहुते कच्चा खाए वाला लोग में लउकेला जे हमरा के दुन या
भर से एह बारे में ल खेला.

एकरा से भी महत्वपूर्ण रहे हमार ढेर के गायब होखल। पुरान बवासीर हमरा के कुछ
साल से कवनो आराम भा आराम ना देले रहे।
रोज कबोकबो द न में दु बेर अंडरक्लोर बदले के बाध्यता होखत रहे। सूजन कबो कम ना
भइल मवाद बलगम आ खून के लगातार स्राव होखत रहे। कच्चा खाए में बदल गइला के बाद
भी पाचन अंग के कामकाज में जवन न यम तता के प्रवेश भइल रहे ओकरा बावजूद हमार ढेर के
हालत लगभग अपर वर्त त रहे। हर शारीर क प्रयास के बाद भा साधारण टहलला के बाद
भी जलन एतना गंभीर हो गईल क हम कबोकबो सोचत रहनी क जवन रूपात्मक बदलाव
भईल रहे ओकरा चलते शायद ढेर कच्चाखाए के आगे झुके के इच्छा ना रहे अवुरी क में... अंत में
हमरा आख रकार सर्ज कल ऑपरेशन के अधीन होखे के बाध्य होखे के चाहीं. बाक र साथे
साथे प्रकृत के शक्त से हम कबो उम्मीद ना गँवावत रहनी। आ साँचहू कुछ महीना बाद एह
हालत में न श्च त सुधार लउके लागल. रोजाना के जलन हफ्ता में दु बेर फेर सप्ताह में एक बेर
महीना में एक बेर हो गईल

आ बाद में अबह यों हर दू तीन महीना में एक बेर जबले क आख रकार इलाज अतना सफल ना हो गइल क आजु हमरा ब ल्कुल नइखे लागत क हम बवासीर तक से पीड त बानी. खासकर के इलाज तब तेज हो गइल जब हम रोज अंकुर त गेहूं के सलाद लेवे लगनी। अब ई हालात हमनी के एगो सबसे महत्वपूर्ण सच्चाई से आमने सामने ले आवेले।

ई एगो जानल मानल तथ्य बा क ढेर गुदा के दीवार के लोच कमजोर होखे आ आंत के न चला छोर पर नस के फैलाव के कारण होला। कच्चाखाई से ढेर के ठीक होखल एगो प्रमाण बा क जीव में क्षयग्रस्त कोश का के सक्र य कोश का से बदले के माध्यम से समय के साथ आंत आ रक्त वाह का के दीवार धीरेधीरे नवीकरण हो जाला जवना से जरूरी लोच आ दृढ ता म ल जाला . अबह यों जवन बात अध का जरूरी बा ऊ ई क ई प्रक्र या आंत पेट नस केश का आ नस में आ हर अंग आ ग्रंथ में एक साथ ब ना अपवाद के होला. यानी पकावलखाए वाला के अव्यवस्थ त आ बेमार जीव पूरा तरीका से बहाल हो जाला आ युवा ब सेस आ स्वस्थ कोश का सभ के एगो नया पूरक होला। कच्चा खाए से यौन शक्त में बढ ोतरी सभके आश्चर्य के बात होई हालांक यौन गत व ध में सख्त संयम हमनी के पक्का स द्धांत होखे के चाही। खेल में कच्चा खाए वाला लोग नया आ अभूतपूर्व र कार्ड स्थाप त करी. इहे ह जहाँ कीम यागरन के युगयुग से सपना जीवन के अमृत म ले के बा। ई दवाई के माध्यम से कुछ घंटा में म लल जादू के प्रभाव ना हवें बलुक पूरा जीव के पुनर्न र्माण के माध्यम से बेमारी के ठीक करे खात र मौल क प्रक्र या हवें।

बशर्ते क कवनो अंग भा ग्रंथ के कोश का पूरा तरीका से खरच ना होखे प्राकृत क पोषण ओकरा के नया कोश का के जनम देके कोश का के आपन जरूरी पूरक के बहाल करे में सक्षम बनावेला आ साथेसाथे बेमार आ बेकार कोश का के मौजूदगी से छुटकारा पावे में सक्षम बनावेला। बाक र कवनो बर्बाद अंग जइसे क सड ल दाँत के पह ले के हालत में वापस ले आवे के कवनो साधन ब ल्कुल नइखे.
एही से स्वास्थ्य के मामला में टालमटोल खतरनाक होखेला।

पकावलखाए वाला अपना अंग आ ग्रंथ यन के पांचवा ह स्सा से दसवां ह स्सा के काम से ज यत रहेला आ तबह यो जबले ऊ अपना गोड पर खड ा होखे में सक्षम होला तबले ऊ अपना के स्वस्थ मानेला. एकरा से भी बुरा बात इ बा क एकरा से वंच त होखे के खतरा

के बा

इहाँ तक क ऊ दसवां ह स्सा लगातार डेमोक्ल्स के तलवार न यर ओकरा ऊपर लटकल रहेला खासकर जब ऊ कुछ अच्छा रात के खाना खइले होखे.

कोश का ब ज् ानी लोग के जांच से पता चले ला क आलसी कोश का सभ के अलावा मनुष्य के शरीर में ब ब ध बहुनाभ क वाला ब साल कोश का पॉलीकैर योसाइट्स ब ना नाभ क वाला ओवरसाइज कोश का मेगाकैर योसाइट्स आ अउरी क स म के पत त कोश का सभ पावल जालीं। अइसन कोश का सभ सामान्य रूप से सभ अंग आ ग्रंथ सभ में मौजूद होलीं आ पकावलखाए वाला लोग के खून में भी। जवन शोध वैज् ान क सभ खाद्य पदार्थ के नशेड ी के अंग में ए सभ अवुरी बाकी बहुत प्रकार के व चलन के देखतारे उ लोग एकरा के सामान्य चाहे प्राकृत क घटना के रूप में माने के बाध्य बाड े।

प्राकृत क खाद्य पदार्थ पाचन अंग सभ में कुछ घंटा से ढेर ना रहे ला आ पचल होखे भा ना सामान्य चैनल से शरीर से बाहर न कल जाला जबक पकावल खाद्य पदार्थ खासतौर पर जानवरन के स्रोत से म लल खाद्य पदार्थ तीन घंटा ले आहार नहर में ट कल रहे ला भा चार द न के कबोकबो हफ्ता भर तक। अब ई एगो जानल मानल तथ्य बा क मरला के तुरंत बाद जानवरन के कोश का सड ल शुरू हो जालीं आ अइसन करतकरत बहुत तरह के जहरीला पदार्थ न कले लीं। एह से पकावलखाए वाला के मेज पर जहर मुक्त जानवर के खाद्य पदार्थ ना होला। त कवनो आश्चर्य के बात नईखे क ड ग्री सेल्स यस के तापमान प चार में से तीन द न तक मनुष्य के पेट में रहला के बाद। जानवरन के खाद्य पदार्थ पूरा तरह से जहर में बदल जाला। कई बेर ई प्रक्र या एतना आगे बढ जाले क आंत के देवाल सभ के तबाह क द हला के बाद आ काफी मात्रा में मवाद बलगम आ खून के साथ म ल गइला के बाद ही ई जीव से बाहर न कले में सफल हो जालें। दूसरा द न मरीज के पेट में हल्का व कार के श कायत होखेला। डॉक्टर लोग अयीसन सड न के रोके खाती टेबल सॉल्ट के इस्तेमाल करे के सलाह देवेले जईसे क उ लोग इंसान के पेट के नमकीन मांस के बैरल में बदलल चाहत होखे। व श्वासघाती लोग भोलापन से मानेला क पेट जवन भी सहजता से स्वीकार करेला ऊ नुकसानदेह ना हो सकेला जबक पॉल श चावल सफेद रोटी भा चीनी जवन क सभ खाद्य पदार्थ में सबसे जादे नुकसानदेह होखेला पेट में तुरंत कवनो प्रत क्र या ना देवेला। कुछ लोग त इहाँ तक सोचेला क पोषण के आंख त्वचा चाहे नस से कवन संबंध हो सकता जईसे क शरीर के कवनो ह स्सा ब ना कच्चा माल के आपन कामकाज के आगे बढ ा सकता। अब कवना पदार्थ में संभवतः केहू के म ल सकेला

सफेद रोटी चीनी भा क्ल यर कइल मक्खन जवन आँख के रोशनी दे सके भा नस के अद्भुत ऑपरेशन के आयोजन कर सके लोग तंत्र का बेमारी के कारण बतावे खात र तरह तरह के काल्पन क अनुमान लगावेला लेक न सबसे जरूरी कारक नस में सप्लाई होखे वाला कच्चा माल के गुण प उ लोग कम से कम ध्यान ना देवेले।

संक्रामक रोग के प्रत आदमी के प्रत रोध कमजोर हो जाला

पीढ ी से पीढ ी तक के बा

संक्रामक रोग के खतरा लगातार होखे के दावा पर...
ग रावट भ्रामक बा। पकावलखाए के कारण मनुष्य के कोश का धीरेधीरे सूक्ष्मजीव के प्रत रोध के शक्त खो देले बाड ी स आ एकरा से भी बुरा बात ई बा क ऊ पीढ ी दर पीढ ी ऊ शक्त खोवत रहेली स।

एह स लस ला में हम में प्रकाश त सोव यत वैज् ान क चतुर्थ डेव डोव्स्की के पैथोलॉज कल एनाटॉमी एंड द पैथोजेनेस स ऑफ ह्यूमन ड जीज के कुछ अंश उद्धृत कइल चाहब।
इनके अनुसार होमोसेप यन एंथ्रोपोनोस खात र ब सेस रूप से कई गो संक्रमण बाड ें जे वास्तव में जानवर सभ में ना होखे लें इनहन में सभसे ब कस त बंदर सभ भी साम ल बाड ें। वैज् ान क लोग या त ओह संक्रमण सभ के प्रयोगात्मक उदाहरण सभ में पैदा करे में सफल ना हो पावे ला। या फ र इनहन में से कुछ टाइफाइड हैजा मलेर या मेन न्जोकोकल मेन ंजाइट स इन्फ्लूएंजा खसरा पील या ड प्थीर या स्कारलेट बुखार न मोन या गठ या सेप्स स गोनोर या फुरुंक्युलोस स एपेंड साइट स इत्याद के बहुत दूर के समानता हास ल करे में कामयाब हो जालें ऊपरे .

जूनोस स आ ऑर्न थोनोस स पशु आ मुर्गी के बेमारी क ...
पुरुषन में होला जइसे क हाइड्रोफोब या इंसेफेलाइट स ब्रूसेलोस स माल्टा बोखार प्स टाकोस स चेचक प्लेग तुलरेम या एंथ्रेक्स ट्राइच नोस स आ अउरी न यम के रूप में इनहन के ब सेस लच्छन होला जे आदमी खात र ब सेस होला जबक जानवर सभ में कबोकबो ई... ओह लक्षणन के बहुते दूर के प्रजनन के ही देखावेला।

एह तरीका से अइसन बुझाला क ना खाली मनुष्य के पुरखा बंदर समेत सगरी जानवर सभ के ब सेस मानव संक्रमण ना होला बलुक प्रयोग के मकसद से शोध वैज् ान क लोग के जानबूझ के ओह बेमारी सभ से संक्रम त करे के कोस स के भी ई प्रत क्र या ना देला। एकरा व परीत में भइल रहे।

अइसन बैक्टीर या मौजूद बाड ें जे जानवर आ च रई सभ खात र ब सेस होलें बाकी इनहन के सामान्य रूप से प्रभाव त ना करे लें भले ई हर समय इनहन के अंग सभ में मौजूद होखे लें। बाक र आदमी में संक्रमण भइला पर ठीक ऊ बैक्टीर या ओकरा के सबसे भयानक आ व नाशकारी तरीका से संक्रम त कर देला. हमनी के एकरा में इहो जोड ल जरूरी बा क जानवर सभ पुरान बेमारी से अछूता होखेला।

एह हड ताली व परीतता के का कारण बा इहाँ के आदमी के जानवर से अलग करे वाला का बा अगर सभ्यता के न यम के मुताब क अपना के पोसे के आदत ना होखे अवुरी फेर गोड क्रॉस क के आराम से अपना डेस्क प बईठे के आदत ना होखे बस अपना मन में कल्पना करीं क अगर एह बढ या द नन में से कवनो द न गाय ओकरा के अपना माथा में ले लेव क ऊ आदमी जइसन सभ्य हो जाव ओकरा के कड ाही में उबाल के आपन चारा खा लेव आ बेमार पड ला पर ई नाटक कर लेव क ... कारण के पता ना चलल रहे। फेर अगर केहू सुझाव देत होखे क कच्चा घास पर अपना के पोषण करे के कोश श करे के चाहीं त ओकरा ई डर जतावे के चाहीं क ओकरा शरीर के पकावल खाना कच्चा घास के आदत पड ला से ओकरा कवनो नुकसान ना हो सके. अपना मन में भी कल्पना करीं क गाय आज कईसन रह त अगर उ हजारों साल तक पकावल घास के सेवन कईले रह त ब ना एक पल खात र च ंतन कईले क उ जवन करत ब या उ अस्वाभाव क काम रहे। तबो इहे स्थ त बा जवना में आज के कट्टरपंथी मांसपूजक अपना के रखले बाड े।

संक्रामक रोगन के ख लाफ लड ाई पूरा तरह से...
गलत नजर या से देखल जा सकेला. संक्रामक बेमारी से होखे वाला मौत के दर में ग रावट शरीर के प्रत रोधक क्षमता के मजबूत क के ना बालुक संक्रमण के फइलावे वाला बाहरी स्थ त के कम क के हास ल कइल गइल बा।
समय के साथ आदमी के प्रत रोध के शक्त एतना कमजोर हो गईल बा क अगर हमनी के आधुन क आवास केंद्रीकृत जल आपूर्त प्रणाली शहरी स्वच्छता मरीजन के अलगाव आद से म ले वाला सुव धा के हटा के साल पह ले के हालात में वापस आ जाईं जा त मानव कुछ साल के भीतर व भ न्न महामारी रोग के माध्यम से सफाया हो जाई।

वइसे भी आज भी ऑटोइंफेक्शन जइसे क पैदा करे वाला
मोत याब ंद के स्थ त तेजी से व कस त होला आ सभ पकावलखाए वाला मानवता खात र एगो अन वार्य आपदा बन जाला। झूठा आदमी के कोश का के कमजोरी के फायदा उठावत हान रह त सूक्ष्मजीव बन जाला

के बा

काफी नुकसानदेह बा। डेव डोव्स्की ल खले बाड न क बैक्टीर या के पर वर्तनशीलता के समकालीन डेटा के आलोक में हमनी के एह धारणा के माने के पड ी क रोगजनक बैक्टीर या तथाकथ त गैररोगजनक बैक्टीर या से पैदा हो सके ला। एह तरीका से टाइफाइड पैराटाइफाइड आ पेच श के बेस ली सभ के उत्पत्ती हो सके ला। आंत के बेस ली से ड प्थीर या के असली बेस ल झूठा बेस ली से पैदा हो सके ला।अइसन रूपांतरण सभ क स म के कोक्सी में एनारोब में प्लेग आ क्षय रोग के बेस ली में आ अउरी सूक्ष्मजीव सभ में हो सके ला।

ऑटोइंफेक्शन खास तौर प मानव शरीर त्वचा अवुरी श्लेष्म झ ल्ली के सामान्य न वासी के कीमत प वास्तव क होखेला।

बहुत सारा संक्रामक बेमारी सभ में संक्रमण के सबूत ना म ले ला। आमतौर पर कहल जाय तब हर संक्रामक बेमारी कौनों कमजोर ब्यक्त के नाजुक जीव में पह ली बेर लउके ले आ फ र दुसरे लोग में भी फइल जाले। असल यत में अइसन हर जीव रोगजनक बैक्टीर या के प्रसार आ प्रसार खात र एगो खतरनाक कारखाना हवे। अइसन फैक्ट्री कच्चा खाए वाला लोग में ना म लेला। त कच्चा खाए वाला के दुन या हमेशा खात र तमाम संक्रामक रोग से मुक्त हो जाई।

ऑटोइंफेक्शन के बारे में डेव डोव्स्की के ब चार सभ के संछेप में न म्नल ख त तरीका से बतावल जा सके ला हमनी के शरीर के मुख्य इलाका जहाँ ऑटोइंफेक्शन के प्रक्र या सभ के ब कास होला ऊ हवें गला टॉन्स ल वर्मीफॉर्म एपेंड स बड की आंत कंजंक्ट वा ब्रोंक या ट्यूब आ... पेशाब के रास्ता।

फुरुंकल्स कार्बंकल ओट ट स प त्ताशयशोथ ऑस्ट योमाइलाइट स प्रसव के बाद के सूजन एंडोमेट्र ट स वगैरह वगैरह. एफजी के ओर से द हल गईल आंकड ा के मुताब क बैर नस्की स्कारलेट बुखार के सभ मामला में से मात्र प्रत शत अवुरी ड प्थीर या के प्रत शत में सीधा संपर्क स्थाप त कईल जा सकता। दुसरा शब्द में कहल जाय तब ड प्थीर या के सभसे ढेर माम ला में अइसन कौनों सबूत ना म ले ला जे ई बतावे क संक्रमण बाहरी स्रोत से होखे। फ र से टीई बोल्ड रेव द्वारा द हल गइल सबूत से पता चलल क टाइफाइड के प्रत शत केस अज् ात मूल के हवें। बह र्जात संक्रमण के भूम का धीरेधीरे कम हो जाले जवना से एंडोजेनस संक्रमण के आपन जगह म ल जाला। ब ना कवनो के

संदेह के भव ष्य में ई एहसास हो जाई क मुख्य भूम का वाकई में ऑटोइंफेक्शन के होला खासकर के एह से क हमनी के लगे अभी तक जरूरी ज् ान के पूरा कब्जा नइखे जवना से हमनी के बदलत शारीर क तंत्र आ स्थ त के सार के समझावे में सक्षम होखीं जा कोश का आ बैक्टीर या के सामान्य सहजीवन संक्रमण के स्थ त में बदल जाला।

उ कहले क संक्रामक रोग के एट यलज के संबंध में हमनी के छोड देवे के होई बाहरी आ आंतर क मीड या के सूक्ष्मजीव सभ के रोगजनक प्रकृत पर कोच एहरल च आ पाश्चर के समय में पर कल्प त धारणा सभ। शब्द के पूरा अर्थ में ई खुद बैक्टीर या ना होलें जे रोगजनक होलें बलुक ऊ शारीर क सहसंबंध होलें जे कौनों खास क्षण में द हल गइल जीव में मौजूद होलें आ जे जैव क रूप से एकरे न यामक प्रणाली आ तंत्र का तंत्र में होखे वाला गड बड ी से जुड ल होलें। प्रकृत में कवनो खास रोगजनक सूक्ष्मजीव ना होलें हालाँक अइसन कारक सभ के कौनों अंत ना होला जे सामान्य रूप से प्रत रोधी ब सय में संवेदनशीलता के बढ ावा देलें आ एकरे ब परीत भी होला।

एह सब से हमनी के एके गो न ष्कर्ष न काल सकेनी जा। संक्रामक बेमारी सभ के असली कारण सूक्ष्मजीव ना होला बलुक जीव के सामान्य जैव क प्रक्र या सभ के ब गड ल स्थ त होला। माइक्रोब हमेशा से मौजूद रहल बा अबह यों मौजूद बा आ हमेशा खात र मौजूद रही. ओह लोग के नष्ट करे आ सफाया करे के अभ यान सरासर पागलपन ह. बेमारी के असली कारण से आँख मूँदला के नतीजा में आदमी के प्रत रोधक क्षमता के कार्बन क शक्त धीरेधीरे एतना कम हो गईल बा क मनुष्य अब बाहर से संक्रमण के आवे के इंतजार ना करेला बालुक अपना शरीर के भीतर झुंड बनावत बैक्टीर या के आगे झुक जाला . काहे क मानव जीव में ऊ बैक्टीर या जवन नीच जानवरन के कवनो नुकसान ना चहुँपा पावेला ऊ मांस रोटी मक्खन आ चीनी से बनल कमजोर बेकार न ष्क्र य कोश का के सामना करेला. एहसे कवनो आश्चर्य के बात नइखे क ऊ लोग बस ओह कोश का पर ग र के ओह कोश का के बेसब्री से खा जाला. समझदार आदमी के अपना शरीर के ओह बेकार कोश का में से हर एक से साफ करे के चाहीं जवना का बाद कवनो सूक्ष्मजीव ओह जवानी मजबूत आ मजबूत कोश का का लगे जाए के ह म्मत ना करी जवन कुलीन फल अखरोट आ अनाज से अस्त त्व में आइल होखी. इहाँ वाकई में सामान्य के बदले वाला शारीर क तंत्र आ स्थ त के सार बा।

कोश का आ बैक्टीर या के सहजीवन संक्रमण के स्थ त में बदल जाला जवना के सफाई डेव डोव्स्की देवे में असमर्थ बाड े।

च क त्सीय एजेंट के रूप में एंटीबायोट क दवाई के भूम का अस्थायी आ धोखा देवे वाला होला। लोग धीरेधीरे ए लोग से न राश हो रहल बा।
बैक्टीर या के गत व ध के प्रभाव के कुछ समय खात र बेअसर क के ई कोश का सभ के कमजोर क देलें आ बाद में मजबूत संक्रमण के रास्ता साफ क देलें।

हमरा लगे एंटीबायोट क दवाई के सबसे अंतरंग अनुभव बा। प्राकृत क पोषण के कमी के नतीजा में हमार बच्चा हमेशा ऑटोइंफेक्शन अवुरी ऑटोनशा के चलते अन यम त लगातार बोखार से पीड त रहले आमतौर प उनुकर तापमान . °C के बीच उतारचढ ाव करत रहे। आ ड ग्री सेल्स यस के तापमान होला। हम अपना बेटा के पेर स ले गइनी आ ओकरा के ओह जा के सबसे नामी व शेषज् लोग के देखभाल में सौंप द हनी. दुर्भाग्य से एंटीबायोट क दवाई के अंधाधुंध प्रयोग के माध्यम से उ लोग आपन तापमान °C तक बढ ा देले। आ ओकर द ल आ क डनी के क्षत ग्रस्त करत आख रकार ऊ लोग ओकरा के मार द हल ब ना ओकर बेमारी के न दान कर पवले.

ठीक उहे हाल हमार बेटी के भी भईल लेक न फ र भी अध का ह ंसा भइल दू साल बाद. हम ओकरा के हैम्बर्ग के अंशार्होहे च ल्ड्रेन अस्पताल क ंडरक्रांकेनहाउस अनशरहोहे में रखनी जहाँ एगो डॉ. वोल्फगैंग टाइल ंग हमरा बेचारा बच्चा पर सबसे अमानवीय प्रयोग कइले रहले. रोज ऊ भारी मात्रा में खून न कालत रहले जवना के ऊ तरह तरह के प्रयोगशाला परीक्षण करावत रहले भा दर्जनों गरीब चूहा आ खरगोश में इंजेक्शन लगावत रहले ई नाटक करत क बैक्टीर या के बढ ा के ऊ ओह वास्तव क जीव के पहचान करे के चाहत रहले जवन एह बेमारी खात र ज म्मेदार बा बाक र कवन ऊ अपना असामान्य नैदान क जांच में तय ना कर पवले. हमरा बच्चा के तापमान जेतना अध का बढ ल एंटीबायोट क दवाई के खुराक ओतने बड रहे अवुरी ओकर क स्म ओतने व व धता रहे। एंटीबायोट क दवाई सभ के बढ ल खुराक के साथ तापमान अउरी ढेर बढ त गइल जबले क ई °C के बीच लगातार उतार चढ ाव ना होखे लागल। आ ड ग्री सेल्स यस के तापमान होला। आ नेफ्राइट स के लक्षण मजबूती से च न्ह त हो गइल। अपना वैज् ान क मतलब से ऊ एह बेमारी के ब कास में तेजी ले अइलें एकर सामान्य अवध चार साल के कम क के महज एक महीना के अवध में आ गइलें। ऊ ओह लइका के डमी मानत रहले आ हमनी के झूठा मान्यता में डेरा द हले

क अगर उनुका के कोर्ट सोन ना द हल जाव भा इंटरनल बायोप्सी ना करावल गइल त ऊ एक हफ्ता से अध का ना ज एली.

ओही जमाना में हमरा ब र्चरबेनर के जर्मन पर नजर पड ल ग्रंथ के नाँव पोषण संबंधी बेमारी Ernahrungskrankheiten Erster Teil । हम तुरंत अपना बेटी के ओह अस्पताल से बाहर न काल के प्राकृत क पोषण के देखभाल के ज म्मा दे द हनी। अचानक जादू के छड ी के लहर से हमरा बच्चा के तापमान ° . °C के क्षेत्र में ग र गईल। आ उनुका पेशाब के मात्रा m से बढ के द न में दू लीटर हो गइल. एक हफ्ता के भीतर ऊ खड ा हो गइली आ कमरा के ओह पार चल के ओह द लहीन डाक्टर खात र दरवाजा खोलली जे स्तब्धता से गूंगा हो गइल रहे आ बेइज्जती से अतना डेरा गइल रहे क कवनो ना कवनो न राधार बहाना बना के ऊ हमरा के अस्पताल के कॉपी देबे से मना कर द हलस र कार्ड आ क्ल न कल जांच के बारे में बतावल गइल बा.

अगर हम व शुद्ध कच्चा खाए वाला आहार प बच्चा के पोषण करत रहतीं त आज उ न श्च त रूप से ज ंदा रहती। बाक र ओह घरी हम कच्चा खाना के च क त्सीय साधन मानत रहीं आ हमरा अबह यों कृत्र म व टाम न पर भरोसा रहे. डॉ. ब र्चर बेनर के प्राइवेट क्ल न क के पोषण प्रणाली से बारीकी से पर च त होखे खात र हम ओह बच्चा के हैम्बर्ग से ज्यूर ख ले गईनी आ ओकरा के द न तक ओह सेनेटोर यम में रखनी। वैसे हम इहाँ इ बता सकत बानी क दुर्भाग्य से डॉ. ब र्चर बेनर के मौत के बाद पकावल खाद्य पदार्थ डेयरी उत्पाद व टाम न अवुरी बाकी दवाई के शुरूआत से उनुका पोषण के प्रणाली में बहुत बदलाव भईल बा।

वइसे भी उनकर हालत में जल्दी सुधार से प्रोत्साह त होके हम सोचनी क आंश क रूप से कच्चा पोषक तत्व से आ कुछ हद तक पकावल खाद्य पदार्थ आ कृत्र म व टाम न से उनकर स्वास्थ्य बहाल कइल संभव बा। वइसे भी हम उनकर उम र मात्र चार साल बढ ावे में सफल भइनी।

हम खुद आदमी के ऑटोइंफेक्शन पर जीत के एगो हड ताली उदाहरण हईं. साल से अध का समय से हम पुरान ब्रोंकाइट स से एतना पीड त रहनी क साल में कई बेर हम अन वार्य रूप से सर्दी के सबसे गंभीर हमला के संगे अपना ब स्तर प ले जानी। हालांक कच्चा खाए से ई सब बदलाव आ गइल बा आ हालांक प छला दस साल से हम साल भर खुला आसमान के नीचे सुतल बानी कबोकबो जाड ा के ड ग्री के ठंढा ठंढा में सूक्ष्मजीव अबह यों अपना जगह पर

एक बेर ना खांसी आइल बा ना सर्दी के तन को संकेत महसूस भइल बा. हम वैसे इहो जोड ल चाहब क जाड ा में खुला हवा में सुते खात र व शेष वीरता के जरूरत ना पड ेला. बस जरूरत बा क शरीर के बढ या से ढंकल जाव आ चेहरा के ताजा हवा खात र खुला राखल जाव. एकरा अलावे पकावल खाना के त्याग कईल जरूरी बा ताक रात में नींद ना आवे अवुरी लगातार ब स्तर प लुढ क जाए के कारण खतम हो जाए।

## कैंसर कोश का के बेहद क्षय के नतीजा ह

जइसे क बाकी सभ बेमारी के मामला में कैंसर के कारण भी ... प्रकृत के न यम के आलोक में काफी आसानी से समझावल जा सकेला।

कोश का व ज् ानी लोग सामान्य कोश का आ कैंसर कोश का के संरचना में अंतर के खोज करे खात र अपार मात्रा में शोध कइले बा। आम तौर पर इनहन लोग के पता चलल बा क कैंसर कोश का सभ काफी आम प्रकार के कोश का होलीं जे कौनों भी उपयोगी काम करे के जरूरी संरचना आ क्षमता से रह त होलीं। इनहन के एकमात्र मकसद प्रोटीन ब ल्ड ंग मटेर यल के खा के गुणा कइल होला।

जईसे क हमनी के जानतानी क झूठा आदमी के कोश का में ठीक उहे होखेला गुण के बारे में बतावल गइल बा. झूठा आदमी के कोश का आ कैंसर के कोश का में जवन क्षय होला ओकरा में एके ड ग्री के अंतर होला. रहल बात कुछ खास पर स्थ त में लोकेशन के त असली आदमी झूठा आदमी के कोश का के अपना न यंत्रण में राखे में सफल हो जाला. ऊ ओह लोग के अपना जीव के मुक्त व स्तार में फइलावेला खाली गुहा के ओह लोग से भर देला ओकरा के अपना त्वचा के नीचे न पटावेला ओकरा के अपना सामान्य कोश का में म ला देला आ एह तरह से कम से कम कुछ समय खात र ऊ संवेदनशील अंग आ स स्टम के... उनकर देह ओह लोग के दबाव के खतरा से मुक्त हो गइल बा.

झूठा आदमी के भारी द्रव्यमान के सभे नंगी आंख से देख सकता जवन क कबोकबो क लोग्राम तक वजन तक पहुंच जाला। अगर ओह द्रव्यमान के कुछ क लो कवनो ग्रंथ भा अंग में राखल जाव त ओकरा पर णामस्वरूप पैदा होखे वाला दबाव में द हल ग्रंथ भा अंग के सक्र यता न श्च त रूप से लकवा मार द हल जाव. ठीक एही तरह से कैंसर आदमी के जीवन के अंत क देवेला।

झूठा आदमी के कोश का के कैंसर के कोश का न हन कहल गईल बा के ल ए रसोई में तैयार भोजन के माध्यम से अस्त त्व में आ गईल

अइसन भोजन के शौकीन उपभोक्ता के रूप में काम करे के प्राथम क उद्देश्य। असली आदमी के रक्षात्मक प्रयास से झूठा आदमी के कोश का नशा के चैनल के माध्यम से शरीर में आवे वाला अप्राकृत क पदार्थन के भारी मात्रा के पूरा तरह से आत्मसात ना कर पावेली स आ पर णामस्वरूप ओह पदार्थन के एगो बड हन ह स्सा बेमतलब के खतम हो जाला जरा के फालतू गर्मी में बदल के। ओह अत्यध क द्रव्यमान के भोजन के स्वतंत्र रूप से सेवन करे खात र झूठा आदमी के कोश का आजादी पावे जवन भी स्थानीयता चाहत होखे ओकरा में बस जाए आ अपना के पूरा तरह से गॉर्ज करे के कोश श करेले। जब ओहमें से एगो भा कई गो एह कोश श में सफल हो जालें त ऊ लोग ओह खाद्य पदार्थन के अव श्वसनीय गत से खाए लागेला जवन ओह लोग के लालची माल क के ओर से पेश कइल जाला. एह तरह से एक दू गो महत्वहीन कोश का से शुरू होके ऊ राक्षस अस्त त्व में आवेला जवन सगरी मानव जात के अपना घातक आतंक के चंगुल में राखेला.

कई गो पैथोलॉज कल प्रक्र या में से कवनो में हमनी के अइसने मामला ना म लेला जहाँ लाखों कोश का में से खाली एगो भा दू गो कोश का बेमारी के श कार हो जालीं।

साफसुथरा आदमी जेकरा मन में कब्जा करे के सूझबूझ बा मौल क समस्या वाला ओह बेवकूफी भरल सवालन पर सोचला से बाज नइखे आवत जवना पर शोध वैज् ान क आपन समय पइसा आ ऊर्जा बरबाद करेलें. कैंसर के होखे के बतावे खात र ऊ लोग कुछ गो ब ब ध कैंसर पैदा करे वाला एजेंट सभ के ल स्ट द हले बा ज नहन के आहार संबंधी कारक सभ के छोड के कार्स नोजेनेस स के मूल कारण सभ से कम से कम संबंध नइखे। हर व्यक्त के अपना से इ सवाल पूछे के होई क मना होखे क सभ जहर क रण पुरान जलन चोट जरल वायरस न कोटीन टार अवुरी बाकी एजेंट के मेजबान हान कारक कारक के रूप में कोश का के अपना पर सर से वंच त करे में सक्षम हो सकता। संरचना आ ओह लोग के काम करे के क्षमता भा नुकसान चहुँपावे के क्षमता क्षीण करे कुचल देबे आ मारे के क्षमता बाक र कवना संभव तरीका से ऊ लोग एक भा दू गो कोश का में गुणा के अतना भारी शक्त पैदा कर सकेला क ऊ लोग सक्षम हो सके बहुते कम समय में समय ग रावे के आ फेर मानव शरीर के पूरा अद्भुत इमारत के पूरा तरह से नष्ट करे के

ऊ भयानक शक्त के पूरा लगन से पका के सेंक के तइयार करे आ राक्षस के सामने जीव के माल क खुद ओकरा खात र पेश करेला

खुद के अंत म व नाश के। कैंसर कोश का के चरम क्षय आ अप्राकृत क पोषण के अन वार्य पर णाम के जीव त प्रमाण ह।

अपना जांच के दौरान बेरबेर वैज् ान क कैंसर के असली कारण से आमने सामने आवेले। ऊ लोग अकाट्य सबूत के हाथ में धइले कुछ देर तक ओकरा के देखेला आ ओकर पुष्ट तक करेला बाक र जब भी प्रचल त आहार प्रणाली में बदलाव के सवाल व चारव मर्श खात र आवेला त ऊ लोग अचरज में आँख बंद कर देला जइसे गरज से मारल गइल होखे आ... ब ना एक पल खात र देर कइले ऊ लोग अपना एड ी पर चढ जाला काहे क ऊ लोग अपना पोषण के आदत में कवनो अप्राकृत क चीज ना देखे के चाहत बा. खासकर के ओह रोटी के आलोचना ना करे के चाहत बा जवना के ऊ लोग खात बा आ जवना के ऊ लोग बीतल युगों से पव त्रता मानत आइल बा ब ना एक पल खात र ई च ंतन कइले क जबले ऊ मेज पर चहुँप जाई तबले ओकरा के पीसे के माध्यम से बारबार अपव त्र कर द हल गइल बा छान के गूंध के आ बेक ंग के।

कोश का ब ज् ानी लोग साफसाफ देखे ला क कैंसर के अस्त त्व अइसन कोश का सभ के माध्यम से होला जे ब सेस संरचना आ संचालन क्षमता से रह त होखे लीं फ र भी इनहन के नजर में तथाकथ त स्वस्थ आदमी के सभ कोश का भले ऊ अप्राकृत क पोषण के उपज होखे मुख्य रूप से होलीं पूरा तरीका से ब कस त आ सही कोश का सभ जे बाद में कुछ खास कैंसर पैदा करे वाला एजेंट सभ के परभाव के माध्यम से अपना सामान्य गुण सभ से वंच त हो जालीं। यानी क एकर उत्पादन में दोष के फैक्ट्री के उच त तंत्र के अभाव हर आकस्म क कारक से जुड ल होला बाकी ओह फैक्ट्री में सप्लाई कइल जाए वाला न र्माण सामग्री से भा कच्चा के प्रकृत आ गुणवत्ता से एकर कवनो संबंध ना होला उत्पादन खात र जरूरी सामग्री के बारे में बतावल गइल बा। ऊ लोग ई ना देखल चाहत बा क सगरी पकावल खाए वालन के अंगन में स्थायी रूप से लाखों कोश का के बाढ आ गइल बा जवना के उच त संरचना आ कामकाज खतम हो गइल बा. अब हम काउड्री के कैंसर कोश का के कुछ अंश उद्धृत करब जवना से पाठक के साफ पता चल जाई क एकर असली कारण केतना सादा आ स्पष्ट बा

कैंसर के बा।

काउड्री ल खले बाड ें पन्ना अपना अग्रदूत सभ के ब सेस सेवा कामकाज के पूरा भा कुछ ह स्सा में नुकसान के साथ कैंसर कोश का सभ संरचनात्मक ब सेसता सभ के समान नाप में खो देली जे ओह ब सेस कामकाज के बनावे लीं।

के बा

संभव. संरचना के कामकाज के अभाव में ओतने ना राखल जा सकेला जतना क संगत संरचना के अभाव में कार्य के कायम राखल जा सकेला। काउड्री सबसे स्पष्ट सच्चाई के जोड ल भूला गईल बाड ` जवना से कैंसर के रहस्य एक बेर खात र हल हो जाता।

माने क संरचना आ कामकाज के बनावे राखे खात र कच्चा माल के जरूरी जरूरत होला आ जब ओह कच्चा माल के पकावल सामग्री में बदल द हल जाई त ना त संरचना के रखरखाव होखी ना कामकाज.

कोश का सभ के सामान्य बढ ती खात र काउड्री रुश के उद्धरण एह तरीका से देलें सामान्य आद म कोश का सभ में कई गो संभाव त तंत्र होलें जे अंत में ब भेद के न र्धारण करे लें। ई तंत्र तब कामकाजी रूप से सक्र य हो जालें जब घटक सभ कुछ मात्रात्मक स्तर पर पहुँच जालें पन्ना । कैंसर में बदलाव के दौरान कार्स नोजेन कोश का के एक या एक से अध क व शेष कामकाज में बदलाव पैदा करेला। पर णामस्वरूप बदलाव व रासत में म लेला। लेक न जवन कोश का सभ में अइसन वंशानुगत बदलाव के सामना करे के पड `ला पूरा तरीका से स्वायत्त न योप्लाज्म बने से पह ले सहायक कारक सभ के अत र क्त नुकसान के जरूरत पड सके ला पन्ना ।

कैंसर पूरा तरीका से ब कस त आ ब सेस कोश का सभ से ना पैदा होला। अंडा आ शुक्राणु बहुत ब भेद त कोश का हवें जे घातक ना होलीं आ कैंसर पैदा करे लीं जेह में शुक्राणु भा अंडा के कोश का सभ के ब ना सामान्य रोकटोक के बढ ती हो के सामान्य बढ या व्यवहार करे वाली कोश का सभ से संबंध त इलाका सभ पर हमला हो जाला पन्ना ।

कैंसर कोश का सभ के मुख्य गत व ध नाइट्रोजन वाला पदार्थ सभ के श कार कइल जानवर सभ के प्रोटीन सभ के खाए अमीनो एस ड सभ के छीन के असामान्य प्रोटीन सभ के संश्लेषण कइल आ अइसने प्रकृत के ब ब ध अउरी कारनामा कइल होला। कैंसर के नाइट्रोजन ट्रैप न यर काम करे के रूप में देखल गइल बा जे शरीर के पूल से अमीनो एस ड सभ के हटावे ला आ एकरा में कौनों सराहनीय वापसी के अनुमत ना देले पन्ना । आगे नीचे ई बतावल गइल बा वही घातक कोश का सभ के नाइट्रोजन चयापचय के काम बढ या व्यवहार करे वाली कोश का सभ से ले के शरीर के सही तरीका से सेवा दे के ओह सामग्री सभ के ले के आगे बढ ावल लउके ला जेकर इनहन के बहुत जरूरत होखे। अगर बहुत जरूरत शब्दन के जगह बेहद बेकार आ हान कारक शब्द लगावल गइल रह त त एह पहेली के सहजता से समाधान हो गइल रह त. क्र स्टेंसन आ हेंडरसन अमीनो एस ड में श्रेष्ठता के ब चार कइलें

के बा

कार्स नोमा कोश का सभ द्वारा संचय बर्बाद करे वाला जानवर में न योप्लास्ट क कोश का के बढ ती आ गुणा में एगो महत्वपूर्ण कारक वही । ओह लोग के नजर में ई जानवर प्राकृत क खाद्य पदार्थ के अभाव से ना बलुक अमीनो एस ड के मात्रा में कमी से बर्बाद भइल बा।

कैंसर के कोश का लगातार प्रोटीन के संश्लेषण करेले। काउड्री ल खले बाड न पृष्ठ । अक्सर घातकता के प्रोटीन संश्लेषण के असामान्यता आ असामान्य प्रोटीन सभ के संभाव त न र्माण से जुड ल मानल गइल बा। बढ त ट्यूमर सभ में नया कोश का पदार्थ देवे खात र प्रोटीन आ न्यूक्ल योप्रोटीन के लगातार नेट संश्लेषण होला जबक इनहन के संश्लेषण। सामान्य गैरबढ े वाला ऊतकन में सामग्री के समतुल्य टूटन से संतुल त कइल जाला। एगो अउरी जगह पर ऊ कैस्पर्सन के उद्धरण देत बाड ें घातक ट्यूमर कोश का आ सामान्य रूप से बढ त कोश का के बीच प्रोटीन के न र्माण खात र स स्टम के ब कास के संबंध में एगो मौल क अंतर मौजूद लउके ला। घातक ट्यूमर कोश का में एंडोसेलुलर न रोधात्मक तंत्र जवन सामान्य रूप से प्रोटीन बनावे वाला स स्टम के सक्र यता के सीम त करे ला कमबेसी बंद हो गइल बा काम कइल जेकरा चलते साइटोकेम कल च त्र में ब सेस बदलाव हो जाला पन्ना । का एह बात पर जोर देबे के जरूरत बा क जवन प्रोटीन के बात होखत बा ऊ अंगूर भा सेब से म लल प्रोटीन ना ह बलुक ऊ प्रोटीन ह जवन रसोई में पकावल भा बेक कइल आ सामान्य कोश का खार ज कर देले

आगे के वैज् ान क जांच से पता चलल बा क एकर मात्रा के... कैंसर के कोश का में मौजूद वसा सामान्य से ऊपर होखेला जबक दूसर ओर व टाम न अवुरी खन ज के वसा सामान्य से नीचे होखेला।

काउड्री मानत बाड ें क कोश का सभ घातक आ अउरी तरीका से लगभग अकल्पनीय रूप से जट ल छोट ब्यक्त होलीं। शायद हर एक में ले अलगअलग जैव रासायन क घटक हो सके लें अकार्बन क आयन से ले के सभसे जट ल प्रोटीन आ न्यूक्ल योप्रोटीन सभ जे एक दुसरे के साथ सीधा भा परोक्ष रूप से परस्पर क्र या करे लें। ..जीव त कोश का में गत व ध के संतुलन यानी कोश का के जीवन के समग्र प्रकट अभ व्यक्त एह सामग्री सभ के बीच बहुत जट ल गत ज परस्पर क्र या सभ के कौनों भी समय एगो कामकाज होखे के चाहीं।कवनो कोश का के स्थ त के पूरा तरीका से पर भाष त करे खात र एक... एकरा में शाम ल कई संबंधन के गत ज शब्दन में वर्णन करे के जरूरत पड ी।चूंक एकरा से अध का मात्रात्मक रूप से न र्धार त कइल संभव नइखे

एक बेर में कुछ चर हमनी के प्राप्त कर सकेनी जा लेक न पूरा जट ल स्थ त के बहुत सीम त दृष्ट कोण। या घटक प्रणाली से संबंध त गण तीय सूत्रीकरण जबरदस्त कठ नाई पेश करेला हजारों चर से संबंध त त दूर के बात बा पन्ना ।
एह तरह से हमनी के वैज् ान क ज नके हाथ में सभ मानव जात के भाग्य ट कल बा के बारे में असीम रूप से कम जानकारी बा कोश का के संरचना।तबो उ लोग के ज् ान के कमी के बावजूद उ लोग ओह जट ल कोश का के न र्माण करे वाली प्रकृत के अनदेखी करे लें आ लोग के ई ब स्वास करे खात र प्रेर त करे लें क अपना सटीक गणना के माध्यम से ऊ लोग ओह लोग के सटीक गुणात्मक आ मात्रात्मक जरूरत के न र्धारण क सके ला कोश का के प्रोटीन वसा कार्बोहाइड्रेट व टाम न खन ज आद के संबंध में।

इहाँ तक क इ लोग एतना तक पहुंच जाला क पह ले मुख्य अभ यंता के जवन न युक्त कईले बाड ` ओकरा के मंजूरी ना देके उनुका बुद्ध के त रस्कार करेले अवुरी फेर अपना फैक्ट्री में तरहतरह के पदार्थ के गढ के हमनी के चढ ावेले। पाठक खुदे तय कर लेव क ओह लोग के हरकत हँसावे वाला बा क दुखद.

शोध वैज् ान क लोग द्वारा काफी सबूत एकट्ठा कइल गइल बा जेह से ई बतावल जा सके क म तव्यय ता भा आहार पर रोक कैंसर के घटना आ बढ ती के रोके ला भा कम से कम सीम त करे ला। पह ला ब स्व जुद्ध के दौरान डेनमार्क रूस जर्मनी आ आस्ट्र या में तब लागू कड ा खाद्य राशन के तहत कैंसर से मौत के संख्या युद्ध के अंत में राशन खतम होखे के बाद के तुलना में कम रहे। ह ंधेडे के ब चार में मौत के घटना में बाद में एह बढ ती में जादा भोजन के योगदान रहल।

काउड्री जानवरन पर कइल गइल प्रयोग सभ के उदाहरण देत बाड ` मैकके द्वारा मोरेस्की के श्रेय द हल जाला क ऊ पह ले के ब्र ट श जांचकर्ता लोग के काम के ब स्तार कइलें जे ई देखावे के प्रवृत्त रखेलें क आहार पर रोक जानवर सभ में ट्यूमर के बढ ती के रोके ला या धीमा क देला।
मोरेस्की द्वारा चूहा में प्रत्यारोप त सार्कोमा के आपूर्त के मात्रा के मोटामोटी अनुपात में ले ल हल गईल। प्रत बंध त आहार प चूहा लंबा समय तक ज ंदा रहे अवुरी पूरा तरीका से खाना ख यावल चूहा के मुक ाबले ओ चूहा में ट्यूमर के प्रत्यारोपण जादे मुश्क ल रहे।

उ कहले क मैके अवुरी उनुकर सहयोगी एकरा प काफी उल्लेखनीय अध्ययन कईले बाड ` चूहा आहार के ऊर्जा के कम क के मंद हो गइलें जे रखरखाव खात र पर्याप्त होखे बाकी बढ ती खात र अपर्याप्त होखे। एह तरह से एगो समूह के आयोजन भइल

के बा

द न से ढेर आ दुसरा के द न से ढेर समय ले ब ना पर पक्वता तक बढ े द हल गइल बावजूद एह बात के क सामान्य स्थ त में एह तरह के चूहा के औसत जीवन लंबाई लगभग द न होला। जब पर्याप्त कैलोरी द हल जाला तब मंदबुद्ध चूहा सभ पर पक्व हो जालें आ कुल या एकरे से ढेर द न ज ंदा रह सके लें उनके सामान्य जीवन काल से दुगुना ढेर पन्ना । फ र से मैकके स्पर्ल ंग आ बार्न्स के अनुसार ट्यूमर के ब कास। अइसन चूहा सभ में नगण्य रहल जे पर पक्वता हास ल करे के अनुमत ना द हला के बाद ले बढ ती में मंद रहलें पन्ना । अगर ओह चूहा सभ के ब सेस रूप से कच्चा खाद्य पदार्थ सभ के प्रत बंध त आहार द हल जाय तब ई कवन अद्भुत पर णाम ना म ली।

आगे के प्रयोग से पता चलल क सामान्य आहार प ख यावल चूहा में ट्यूमर के मामला व कस त भईल जबक मंदबुद्ध चूहा में मात्र ट्यूमर भईल तथाकथ त सामान्य आहार से आंश क रूप से वंच त जानवर।कब तक आदमी के सामान्य के रूप में माने में ज द्द करे के होई ए आहार जवन अइसन बेरहम वध के फइलावेला आ जीवन के अवध के कई बेर कम कर देला

जीवन बीमा के आँकड ा के संदर्भ में शरीर के वजन आ कैंसर से होखे वाला मौत के बीच संबंध के स्पष्ट करे के ब ब ध समय पर कोस स कइल गइल बा। में एसोस एशन ऑफ लाइफ इंश्योरेंस मेड कल डायरेक्टर आ एक्चुअरी सोसाइटी ऑफ अमेर का के एगो संयुक्त सम त साल के पुरुष लोग द्वारा खरीदल गइल पॉल सी सभ के न पटारा कइलस। एकरा बाद देखल गईल क साल के उमर में बीमा लेवे वाला पुरुष खाती कैंसर से मौत के दर ओवरवेज मानक वजन के अवुरी कम वजन वाला के रहे जवना के गणना के मुताब क कईल गईल। साल आ ओकरा से अध का के पुरान समूह खात र...

तदनुसार दर क्रमशः आ रहल।
में व श्लेषण कइल गइल यून यन सेंट्रल लाइफ इंश्योरेंस कंपनी के र कार्ड के अनुसार कैंसर से होखे वाला मौत के दर न म्नल ख त रहे जवन प्रत शत या ओकरा से अध का वजन से शुरू होके प्रत शत कम वजन तक रहे
आ द... के
आंकड ा सामान्य वजन के संदर्भ देत बा। हाल में मेट्रोपोल टन लाइफ इंश्योरेंस कंपनी के सांख्य कीय बुलेट न के अनुसार हृदयगुर्दा के बेमारी से अध का वजन वाला पुरुष लोग के मौत के दर

आधा फेरु से मानक से आधा रहे आ डायब टीज से म लल मानक से करीब चार गुना रहे. इहे उ इनाम ह जवन झूठा आदमी मानवता के देवेला।

से के बीच संयुक्त राज्य अमेर का में हृदय रोग आ कैंसर से होखे वाला मौत के दर में बढ ती न म्नल ख त रहल। साल के भीतर कैंसर से होखे वाला मौत के दर से बढ के . प्रत आबादी हो गइल बा जबक हृदय रोग के मौत के दर से बढ के . हो गइल रहे। कुल म ला के में दस प्रमुख कारण हृदय रोग आ कैंसर से प्रत आबादी पर . मौत में से . मौत भइल। एकरा से भी जादा महत्वपूर्ण बा ताजा आंकड ा उपलब्ध बा जवन क साल के संदर्भ में बा।अब कैंसर से मौत के दर . हो गईल बा जबक हृदय रोग के मौत के दर . हो गईल बा जवना से कुल . में से कुल . के आंकड ा म ल गईल बा के कारण होला। ई सब च क त्सा के प्रगत के अद्भुत पर णाम हवें डाक्टर अस्पताल आ दवाई के बहुलता के चौंकावे वाला पर णाम खाद्य पदारथन के पर ष्कार आ शुद्ध करण के अन वार्य उत्पाद। अगर वर्तमान प्रगत साल अउरी जारी रही त हालात के हालत के बारे में केहू बढ या से कल्पना कर सकेला

के संयुक्त राज्य अमेर का के आध कार क आँकड ा के मोताब क कुल मौत के संख्या में से महज . प्रत शत के कारण लक्षण बुढ ापा आ गलत तरीका से पर भाष त स्थ त बतावल जा सके ला। एह श्रेणी में बुढ ापा त बेशक एगो अनुमान भर ह काहे क पकावल खाना के सेवन करे वालन में केहू बुढ ापा में ना चहुँप पावे. जबक सचमुच सभ्य पर स्थ त में दुर्घटना आ दुर्घटना के छोड द हल जाव त सगरी मानव जात बुढ ापा में मर जाई.

प्राकृत क पर वेश में जंगली जानवरन में कैंसर के होखे के जानकारी नइखे। हालाँक कैद बंदर सभ के लंबा समय ले क्षीण भोजन के श कार कइला के बाद कैंसर से म लत जुलत एक दू गो ट्यूमर देखल संभव हो गइल बा। काउड्री घोषणा करे लें क जीव सभ के एकलौता बड हन समूह जेकरा खात र कबोकबो कैंसर के होखे के सबूत पूरा तरीका से अनुपस्थ त होला समुंद्र के गह राई में न वास करे ला पन्ना ।

के बा । एकर कारण बा क मानव जात के व नाशकारी हाथ नइखे कइले

के बा

ओह लोग के लगे पहुँच गइल। इनहन के प्रत रक्षा एह बात के देखत अउरी उल्लेखनीय बा क इनहन के दुन या हमनी से बहुत बड बा क्षेत्रफल आ जनसंख्या दुनों में।

जईसे क हम कहले बानी क अपना शोध के दौरान वैज् ान क कैंसर के मूल कारण से आमने सामने आवेले उ लोग ओकरा के देख के ओकर पुष्ट करेले अवुरी तबहूँ उ लोग पूरा उदासीनता के संगे ओ लोग के पास से गुजरेले जईसे क उनुकर खोज कुछ अवुरी होखे। उ कहले क इ व चार क आहार के कुछ घटक के जादा मात्रा में सेवन कईला से चाहे एकरा ना रहला से आदमी में कैंसर हो सकता इ व चार दोसरा स्रोत से बढ रहल बा।

जानवरन के आहार में प्रयोगात्मक बदलाव से सभ...
कैंसर के बाद के मौजूदगी भा अनुपस्थ त में अंतर पन्ना ।

इहाँ तक क प्राकृत क खाद्य पदार्थ के असर के सीधासीधा उ लोग महसूस करेले। काउड्री एह ब ंदु पर काफी साफसाफ बतावे लें अंत में ई तथ्य सामने आवे लागल बा क कुछ जानवर सभ में ट्यूमर के ब कास के प्रवृत्त कम होला जब इनहन के प्राकृत क भोजन द हल जाला जबक इनहन के बहुत शुद्ध भोजन ख यावल जाला। स ल्वरस्टोन सोलोमन आ टैनेनबाम देखल गइल क मुख्य रूप से प्राकृत क भोजन से बनल पुरीना प्रयोगशाला चाउ के आहार पर नर डीबीए चूहा सभ में कम सौम्य हेपेटोमा ब कस त भइल जबक अर्ध शुद्ध घटक मुख्य रूप से कैस इन कॉर्नस्टार्च आंश क रूप से हाइड्रोजनयुक्त कपास के बीज के तेल स ंथेट क व टाम न आ ए नमक के म श्रण।एतने ना C H नर चूहा के द हल गईल अर्ध शुद्ध आहार से सौम्य हेपेटोमा के व कास बढ ल।ट्यूमर के व कास में अंतर के कैलोरी के सेवन में शरीर के वजन में चाहे प्रोटीन वसा व टाम न अवुरी... आहार में खन ज सभ के इस्तेमाल होला। लेखक लोग ई बतावे में सावधानी बरते ला क ई ना मानल जाय क अन्य प्रकार के ट्यूमर सभ के प्रत क्र या अलगअलग होला पन्ना ।

एंगेल आ कोपलैंड के खोज में पावल गइल क प्राकृत क खाद्य पदार्थ स्टॉक डाइट ख यावे वाला एईएस आ स्प्राग डावली चूहा सभ में दुध छुड ावे वाला चूहा सभ में अर्धशुद्ध आहार ख यावे वाला चूहा सभ के तुलना में कार्स नोजन एस टाइलएम नोफ्लूरीन से पैदा होखे वाला स्तन ट्यूमर के ब कास कम भइल। ई अंतर काफी रहल पन्ना .

पाठक न स्संदेह देखले क प्रयोगात्मक चूहा के कवन प्रकार के खाना देवेले कैस इन स्टार्च कपास के तेल स ंथेट क व टाम न अवुरी नमक जईसन बहुत शुद्ध सामग्री। एह पदार्थन के म श्रण के शोध वैज् ान क गलत नाम से सामान्य आहार रखले बाड े। खेत से शतप्रत शत कैंसर मुक्त चूहा के एकट्ठा क के प ंजरा में बंद क के बेचारा जीव के संगे नाजुक बच्चा न हन व्यवहार करेले एक दूसरा के संगे इनब्र ड करेले सामान्य आहार से खाना ख यावेले अवुरी कुछ पीढ ी के बाद ओकरा के का में बदल देले ई लोग चूहा के शुद्ध अंतःजात उपजात कहे ला।

ओह लोग के मुताब क ऊ चूहा के अंतःसंजन त स्ट्रेन एगो खास पैथोलॉज कल स्थ त में होखेला जवना में कुछ स्ट्रेन में से प्रत शत तक अज् ात कारण के स्वतःस्फूर्त ट्यूमर के श कार होखेला। सभ पकावल खाए वाला लोग के हालत ठीक एकही न हन प्रकार के पैथोलॉज कल स्थ त में होखेला।

अब देखल जाव क वैज् ान क कवनो उपयोगी च त्र बनावे में सक्षम बाड े क ना उपरोक्त हड ताली सबूत से न ष्कर्ष न कालल जा सकेला। एकर जवाब दुर्भाग्य से नकारात्मक में बा। दरअसल काउड्री के सबसे कीमती आंकड ा के खार ज करे में बहुते मेहनत बा कहीं उनकर कवनो पाठक एतना मूर्ख ना हो जाव क ऊ अनग नत क स म के खाद्यपीना में से कवनो एक भा दोसरा के त्याग करे के सोचे जवना के आमतौर पर सभ्यता के फ ट मानल जाला. इहे उनुकर कहनाम बा क खासकर खानपान के संबंध में जानवर प मानव कैंसर के डेटा के उत्पादन में सावधानी बरते के जरूरत बा। आदमी भूखमरी के न यर स्तर के छोड के एगो सर्वाहारी खाए वाला हवे जेकरा के बहुत प्रकार के खाद्य पदार्थ के सेवन करे के आदत बा। दुन या के कई ह स्सा से एकट्ठा कइल गइल बा जबक जानवर सभ के स्थानीय मूल के काफी एकरूप आ सरल आहार में समायोज त कइल जाला पन्ना । लेखक केतना भारी गलतफहमी बा एहमें पाठक खुदे अंदाजा लगावस.

उ कहले क चूहा के ए एकांत लाड प्यार अवुरी संरक्ष त करीबीसंजन त उपजात में कैंसर के कृत्र म रूप से बढ ावल वंशानुगत संवेदनशीलता द हल गईल त असल में ए सभ में कैंसर कईसे पैदा होखेला काउड्री पृष्ठ पूछत बा ब ना एह सवाल के जवाब ना खोज पवले।

चूहा के कुछ खास उपभेद में मजबूत अंगव श ष्ट वंशानुगत संवेदनशीलता के पहचान से हमनी के अज् ानता के रेखांक त कईल जाता क कोश का कवना प्रकार के कैंसर पैदा करेवाला पदार्थ के प्रत संवेदनशील होखेला। इ चूहा प ंजरा में बहुत आश्रय वाला अस्त त्व के नेतृत्व करेले। आमतौर प एकरा के वातानुकूल त में राखल जाला।

कमरा आ ओह लोग के खानपान उल्लेखनीय रूप से लगातार होला. ई लोग कवनो ज् ात भौत क
भा रासायन क भा जैव क कार्स नोजेन के संपर्क में ना आवेला पन्ना
के बा । काउड्री जानबूझ के एह बात पर आँख बंद कर देला क असली
भौत क रासायन क आ जैव क कैंसर पैदा करे वाला पदार्थ ठीक उहे हालात ह जवन ऊ खुद
ओह बेचारा चूहा खात र बनवले बाड न. एह में इनहन के प्राकृत क वातावरण आ
पोषण से वंच त कइल एकांत प ंजरा में अलगथलग रखल आ बंद कइल आश्रय द हल
लाड प्यार आ रक्षा कइल इनहन के कृत्र म तरीका से इनब्र ड कइल वातानुकूल त
कमरा में इनहन के ब ना कवनो परेशानी के रखल आ कैस इन कॉर्नस्टार्च कपास के तेल
स ंथेट क व टाम न आ नमक के इस्तेमाल होला।

दूसर जगह काउड्री प्रयोगात्मक डेटा के दू गो ताल का ले के आइल बाड ें जेह में a
आहार प्रोटीन आ जरूरी अमीनो एस ड आ b आहार में बी व टाम न सभ में बदलाव क के कैंसर
के ब कास में संशोधन देखावल गइल बा। एकरा बाद उ न म्नल ख त ट प्पणी करेले
व टाम न अवुरी जरूरी अमीनो एस ड कैंसर के उत्पादन में संशोधन क सकता... ए सभ
अवुरी बाकी खोज के समझावल मुश्क ल बा। इ ना मानल जाए के चाही क कमी चाहे जादातर
में जवन खास आहार पदार्थ होखेला उ सीधा ओ ऊतक प काम करेला जवना में। न योप्लास्ट क
बदलाव होला पन्ना । इ साफ तौर प उपलब्ध आंकड ा के खार ज
कईल बा। ई कहला के बराबर बा क कवनो फैक्ट्री के संतोषजनक भा असंतोषजनक संचालन के ओकरा
के सप्लाई कइल कच्चा माल के सामंजस्य भा असमंजस से कवनो संबंध ना होखे के चाहीं.

काउड्री ल खले बाड न क एह खोज सभ पर आदमी खात र कुछ कैंसर से
बचाव के आहार के गढ ल ब ल्कुल समय से पह ले के बात होखी जइसे क ग्रीनस्टीन
सही तरीका से चेतवले बाड ें आ फ र आगे कहलें क एक बात
खात र मनुष्य के जीवन काल एह सभ से बहुत ढेर होला। प्रयोगात्मक जानवर जे अइसन
काल्पन क आहार के पालन करे लें कार्स नोजेनेस स में व लंबता के समय सभ के कई सालन में
संभव ना होखी कुछ माम ला में लगभग एक चौथाई सदी के बराबर होखी पन्ना ।

एकरा बावजूद जानवर सभ में लंबा समय ले लगातार कम भोजन द हला से कई तरह के
सहज ट्यूमर के घटना में न श्च त रूप से कमी आवे ला पन्ना ।

उपलब्ध आंकड ा मुख्य रूप से ट्यूमर के घटना से संबंध त बा ना क ।
शुरू भइला के बाद ओह लोग के बढ न्ती के दर. में जवन कुछ उदाहरण बा

के बा

जवना के बढ ती आहार के कारक से संशोध त होला ई अपर्याप्त सबूत बाड ें ज नहन पर हमनी के ज् ान के वर्तमान स्थ त में कौनों भी च क त्सीय उपाय के आधार बनावल जा सके पन्ना । हमनी के अइसन बुझाला क काउड्री के ट्यूमर के घटना के कम करे में रुच नइखे उनके रुच बा खाली कैंसर के इलाज खात र च क त्सीय उपाय खोजे के समस्या में आ ऊ हमनी के पोषण के आदत के सुधार के माध्यम से ना बलुक कवनो काल्पन क गोली भा दोसरा के एजेंसी के माध्यम से.

ई जानल द लचस्प बा क आख रकार वैज् ान क कैंसर के असली कारण के कब आ कहाँ बूझ हें. अबतक ले इनहन के कुछ कार्स नोजेन क एजेंट के खोज भइल बा जेकरा बारे में काउड्री के कहनाम बा क च क त्सक लोग के सामना करे वाला कैंसर सभ में शायद एक प्रत शत से भी कम में वास्तव क कार्स नोजेन या कार्स नोजेन क सभ के संयोजन के पता लगावल जा सके ला पन्ना ।
एकरे ख लाफ हमनी के पह लहीं देखले बानी जा क कइसे सामान्य अप्राकृत क आहार एक मामला में में से कैंसर मुक्त चूहा सभ में आ दुसरा मामला में में से चूहा सभ में ट्यूमर के बढ ावा द हलस। ओह आहार के आंश क प्रत बंध से ऊ ट्यूमर सभ के हो गइल एकर राशन ंग से पूरा राष्ट्र सभ में कैंसर के आवृत्त में काफी बाधा आइल आ एकरे जगह प्राकृत क पोषण से कैंसर के ब कास के ब ल्कुल रोके के प्रवृत्त पैदा भइल।केहू के उमेद हो सकत रहे क काउड्री अब प्राकृत क पोषण के कैंसर से न पटे के समस्या के जवाब मान लीहें आ बर्बादी बंद क दीहें बाकी सभ कैंसर पैदा करे वाला पदार्थ के बेकार जांच प आपन समय।बल्के उ कैंसर के एकमात्र कारण गलत पोषण के अपना बाकी कैंसर पैदा करेवाला कारक के बीच राखे तक तैयार नईखन।उ एकरा के स र्फ संशोधक कारक कहेले अवुरी न राधार तर्क से एकरा के कम रेट करेले।

घातक कोश का के व्यवहार से अबह यों अचरज में पड ला का चलते ऊ ल खले बाड न पृष्ठ

ई कहल लगभग बेकार बा क एगो अरस्तू भा एगो डार्व न अगर ऊ...
आज हमनी के साथे रहले शायद कैंसर के कोश का के बारे में जईसे हमनी के जानत बानी जा ओसही सभ तथ्य के एक संगे रखे में सक्षम होखस अवुरी ओकरा घातक व्यवहार के सफाई सप्लाई क सकेले। शायद आवे वाला सालन में ई काम हो जाई आ हमनी का सोचब जा क हमनी का अतना द न ले आन्हर काहे रहनी जा. एह बीच हमनी के तनी इहाँउहाँ सीख के रोकत प्रगत करेनी जा। लेक न हम इ बतावे के न होरा करतानी क इहाँ ना त अरस्तू के जरूरत बा ना डार्व न के। काउड्री खात र इ काफी बा क उ अपना प्रयोगशाला के सीमा से बाहर आ जास अवुरी एक पल खात र एकर अस्त त्व भुला के आपन नजर के ओर न र्देश त करे खात र

के बा

तारा सूरज चाँद पेड आ फूल अपना रहस्यन में मानस क रूप से डूबे खात र आ एह बात के बोध करे खात र क पूरा दुन या कवना सटीक न यम तता से घूमेला. का कवनो वैज् ान क ओह दुन या के नष्ट कर सकेला आ ओकरा जगहा आपन दुन या के न र्माण कर सकेला वैज् ान क ओह जीवंत ओह चलत दुन या के नष्ट कर देलें आ मानवता के अपना न र्माण के दुन या पेश कर देलें अपना रोटी अपना अमीनो एस ड अपना कृत्र म व टाम न आ अपना स ंथेट क नमक से. ई जानल द लचस्प बा क का एह लाइनन के पढ ला का बादो वैज् ान क लोग अपना ज् ान के पृथ्वी के प्रकृत के बुद्ध से ऊपर राखी.

आगे काउड्री घातक ट्यूमर सभ के अनायास गायब होखे के बहुत सारा माम ला ग नले बाड ें आ अंत में न म्नल ख त न ष्कर्ष न काललें पन्ना

. कुछ बहुत छोट प्राथम क कैंसर कबोकबो बड में देखाई देवेला। स्तन प्रोस्टेट आ गर्भाशय में संख्या के बारे में बतावल गइल बा। एह में से कई गो के ब कास ना होला सालन ले सुप्त रहे ला या अनायास पूरा तरीका से पीछे हट जाला।

. आमतौर प अस्थायी रूप से बढ या से व कस त कैंसर के आकार में बदलाव बहुत कम ना देखाई देवेला। इ बहुत कारक के ऑपरेशन से हो सकता जवन क घातक कोश का अवुरी स्ट्रोमा के आयतन के प्रभाव त करेला।

. घातक ट्यूमर के प्रकार में अस्पष्ट बदलाव कबोकबो ब ना कवनो स्पष्ट कारण के होखेला।

. के लापता होखे के कई गो उदाहरण र कार्ड में बा। लइकन में न्यूरोब्लास्टोमा होला। इनहन में से कुछ में एकर संबंध घातक कोश का सभ के प्रगत शील ब भेदीकरण से होला आ एकर कारण अज् ात होला।

. कैंसर के पूरा र ग्रेशन के कुछ सत्यापन मामला में भईल बा। वर्ण त कइल गइल बा जवना के द हल इलाज के कारण ना मानल जा सके. जाह र बा क कुछ तरह के घातक कोश का सभ के बेहद दुर्लभ माम ला में शारीर क तंत्र से न यंत्र त कइल जाला।

ट्यूमर के अनायास र ग्रेशन के कारण का हो सकेला अगर मरीज के पोषण के आदत में कुछ आकस्म क आ अगोचर बदलाव ना होखे त सफल लोग खात र एके गो तरीका हो सकेला

कैंसर के इलाज के बारे में बतावल गईल। ट्यूमर के पह ले क्षीण खाद्य पदार्थ से वंच त करे के पड ेला अवुरी ओकरा बाद ओकरा के शाब्द क रूप से भूखे मारे के पड ेला अवुरी प्राकृत क पोषक तत्व तक के सेवन के कम से कम क के मारे के पड ेला। जरूरत के स्थ त में सामान्य कोश का सभ के भी कुछ समय ले अर्धभुखमरी के स्थ त में रखल जा सके ला। ट्यूमर के गायब होखला के बाद एकरा के आसानी से फेर से पह ले के ताकत में वापस ले आवल जा सकता।

## पकावल खाद्य पदार्थ बनावे के श्रम आ खरचा होला सरासर बेकार के अलावा कुछुओ ना

जईसे क हमनी के देख चुकल बानी जा क असली आदमी अकेले कच्चा खाना प गुजरेला। दुन या में खपत होखे वाला सगरी पकावल खाद्य पदार्थ आ पेय पदार्थ बेमतलब के खतम हो जाला. ओह लोग पर खरच भइल पइसा बेकार में बरबाद हो जाला. पह ला नजर में ई कथन अव श्वसनीय लाग सकेला बाक र ई साधारण सच्चाई ह जवना के प्रमाण हमरा अपना न जी अनुभव से म लल बा.

शुरू में हमनी के लागल क हमनी के बढ ावे के पड े के चाही कच्चा पोषण के सेवन ओतने अनुपात में कइल जवना अनुपात में हमनी का पकावल खाना के खपत कम कर द हनी जा बाक र हमनी के जल्दीए बुझाइल क हमनी का गलती हो गइल बानी जा. हालाँक सुरुआती दौर में शरीर के लगातार होखे वाला नुकसान के बहाल करे आ अंग सभ के सक्र य कोश का सभ के ताजा पूरक से मजबूत क के पुनर्न र्माण करे खात र प्राकृत क खाद्य पदार्थ सभ के काफी ढेर मांग रहल बाद में ऊ मांग लगातार कम हो गइल।

हमहूँ अचरज में पड गइनी क हमार बेटी अनह त जवन थोड बहुत मात्रा में खाना खइले रहली। कुपोषण के पूर्व कल्प त डर से ओकर माई ओकरा के जादा खाए खाती मजबूर करत रहली लेक न बच्चा लगातार अयीसन करे से इनकार क देलस। धीरेधीरे हमरा ई साफ हो गइल क कच्चा अवस्था में फल आ अनाज उच्चतम गुणवत्ता के बेहद गाढ पोषण हवें आ एही से एकर बहुत कम मात्रा हमनी के जीव के जरूरत के पूरा तरीका से पूरा करे ला। एही से कच्चा खाए वाला लइका के मन से अध का खाए खात र कबो मजबूर ना होखे के चाहीं. जब हमनी के सुनत बानी जा क कवनो आदमी के महीना भर द न में तारीख भा अखरोट पर गुजारा करत रहेला.

पकावलखाए वाला लोग पकावल खाना के थाली में अपना के र गेल कर सकेला काहे क एहमें शब्द के पूरा अर्थ में कवनो पोषण ना होला.

शाकाहारी जानवर सभ अपना बारी में घास के भारी मात्रा में खपत करे लें काहें से क
बहुत हद तक ऊ घास खुरदुरा से बनल होला एकरा में मौजूद असली पोषक तत्व ब खराइल अवस्था
में होला आ बहुत कम मात्रा में होला।

ऊ जानवर द न में कई बेर अपना आंत में खुरदरा पदार्थ के द्रव्यमान खाली करे लें जबक
सामान्य कच्चा खाए वाला जानवर के द न में खाली एक गत के जरूरत महसूस होला। जादा पेट
फूलल मल में फल के अपचल अवशेष के मौजूदगी अवुरी द न में एक से जादे बेर मल में जाए के मांग
जादा खाए के संकेत ह जवना से समशीतोष्ण कच्चा खाए वाला के न श्च त रूप से बचे के
होई। हम जवन फल के मात्रा सामान्य रूप से खानी उ कवनो पकावलखाए वाला के सेवन से जादे
नईखे जवन क फल के शौकीन होखेला। एकरा में हम रोज एक प्लेट भर मकई के सलाद डाल देनी
जवन क प्राकृत क खाद्य पदार्थ के कमी के चलते सभ पकावलखाए वाला लोग में जवन पोषण
के अंतर होखेला ओकरा के बंद करे के काम करेला। एह साधारण क राया में बेशक ओह सब पत त
खाना के कवनो गुंजाइश नइखे जवन हम पह ले लेत रहीं.

अगर पूरा दुन या अचानक होश में आके पोषण के प्राकृत क न यम के अपनावे त
तस्वीर का होई भले ही फल के उत्पादन अपना वर्तमान स्तर पर रह जाव हर आदमी के एक
द न में एक प्लेट भर सब्जी भा मकई के सलाद के अनुमत द हला के बाद आ एह तरह से पूरा
दुन या के पोषण के मांग के पूरा तरह से पूरा कइला के बाद जानवरन के खाद्य पदार्थन के
सभ सामान के रूप में अनचाहा अध शेष बनल रही चीनी चाय कॉफी कोको शराबी आ गैर
मादक पेय पदार्थ तंबाकू मार्जरीन के साथेसाथ आज के समय में खपत होखे वाला दाल आ अनाज
के अध कतर ह स्सा भी।

अब देखल जाव क आख र एह सब पत त भोजन के का होला
जवन वर्तमान में दुन या में खपत हो जाला। एकर न पटारा असल में तीन तरह से होला.

.व शेष कोश का के पूरक में कमी के कारण के...
असली आदमी के पकावल भोजन से बनल एगो न श्च त संख्या में परजीवी कोश का सभ
के मौजूदगी के सहन करे के बाध्यता होला ताक ऊ अपना अंग आ स स्टम सभ के
न्यूनतम थोक के बरकरार रख सके।

.झूठा आदमी द्वारा क्षीण भोजन के भारी मात्रा में सेवन कइल जाला।

.चाहे ऊ व्यक्त में खाली एगो शरीर होखे भा ऊ दू गो शरीर के संयोजन होखे जइसे क ओकर सापेक्ष क पतलापन भा मोट होखे से पता चलेला भोजन के फालतू ह स्सा जवन नशा के माध्यम से जीव में प्रवेश कइल जाला आ... जवन कोश का सभ के आत्मसात करे के शक्त से परे होला बस जर जाला आ ब ब ध चैनल सभ के माध्यम से शरीर से बाहर न कल जाला। एह तरीका से बर्बाद होखे वाला भोजन के मात्रा में खाद्य पदार्थ सभ के कुल सेवन के बहुत बड ह स्सा साम ल बा।

सवाल के सबसे दुखद पहलू इ बा क व शेष कोश का प्राकृत क पोषक तत्व से म ले वाला ऊर्जा के बहुत ह स्सा झूठा आदमी के खाद्य पदार्थ के तोड े में ओकरा के खून में सोख लेवे में सुचारू रूप से काम करे के सुन श्च त करे में खर्च करेली उत्सर्जन अंग के आ पकावल खाद्य पदार्थ के हान कारक प्रभाव के शरीर से बाहर न काले खात र। उदाहरण खात र द न भर लगातार काम कइला के कारण सक्र य कोश का सभ के तनी आराम के हकदार होला एकरा बजाय द न के ब्रेक तक ब स्तर प टॉस करे के बाध्यता होखेला ताक झूठा आदमी के ओर से लालच से शरीर में डालल अत र क्त कैलोरी के जीव से बाहर न कालल जा सके।

पह ले हमरा के पेटूपन आ मांस के लत के असाधारण ड ग्री में द हल जात रहे। नतीजा ई भइल क हम ज न गी भर अन द्रा से ग्रस्त रहनी। हमरा इयाद नइखे क कबो आधा रात से पह ले सुत गइल रहीं भा एक बेर जल्दी उठ के सूरज उगला देखनी. सबेरे तीनचार बजे तक जागल रहत रहनी आ आठनौ बजे उठत रहनी भारी माथा लेके। गनीमत रहल क कच्चा खाए के गोद ल हला का बाद हमार अन द्रा पूरा तरह से गायब हो गइल बाक र अगर कबो साँझ के बड हन रात के खाना खाए के कोश श करीं त भोर ले जागल रहे के बाध्यता बा. जब से उ साल के रहली तब से अनाह त के रात में कबो ना नींद खुलल।

पकावल खाद्य पदार्थ में पावल जाए वाला व टाम न अवुरी नमक झूठा मरल असंतुल त अवुरी नुकसानदेह होखेला। पकावल खाद्य पदार्थ टूटल न र्माण सामग्री आ गलत ईंधन के अलावा कुछ ना होला अइसन न र्माण सामग्री से बनल बेकार कोश का सामान्य कोश का पर एगो अनचाहा बोझ होला। अइसन ईंधन से जवन गर्मी म ले ला ऊ बहुत ढेर आ नोकसानदेह होले जबक एकरा से पैदा होखे वाली ऊर्जा प्रेरक ऊर्जा फालतू आ बेकार होले। ई ऊर्जा काम के समय के बाहर फैक्ट्री के मोटर सभ के बेमतलब गत में ले आवे ले ई द ल के अपना सामान्य दर से दुगुना गत से काम करे खात र मजबूर करे ला इ

बाकी के परेशान कर देला जवना के पूरा फैक्ट्री के महत्वपूर्ण तंत्र के बहुते जरूरत होला ओकरा बदले थका देला आ बेकार में थका देला. अन द्रा एकर हान कारक प्रभाव के एगो उदाहरण बा।

जब खराब सलाह वाला डॉक्टर मोटापा कम करे के तरीका बनावेले त का होखेला ई लोग रोजाना भोजन के सेवन में चौतरफा रोक लगावे के योजना बनावे ला एकरे पर णाम के रूप में इनहन के न ष द्ध खाद्य पदार्थ सभ के ल स्ट में अखरोट बादाम क शम श खजूर अंजीर केला न यर आहार के जरूरी आ बहुत पौष्ट क चीज सभ के साम ल कइल जाला। यानी क इ इलाज के तहत आदमी के वजन कम क देले जवना के कीमत ओकरा के अवुरी कमजोर अवुरी कमजोर करे के पड ेला अवुरी ए प्रकार से ओकर स्वास्थ्य में गंभीर ग रावट आवेला। अइसना में क्षीण खाद्य पदार्थ सभ के कम होखे से झूठा आदमी के खाली कुछ फालतू ईंधन खतम हो जाला जबक प्राकृत क खाद्य पदार्थ सभ के प्रत बंध से सामान्य कोश का सभ कुछ बेहद जरूरी पोषक तत्व सभ से वंच त हो जालीं। त एह से ई न ष्कर्ष न कलेला क झूठा आदमी ओकरा जगहा पर अड ग रहेला जबक असली आदमी त अउरी क्षीण हो जाला.

हमनी के प्रत बंध त के असर के एगो बहुत मजेदार उदाहरण से म लेनी कैंसर के अध्ययन के दौरान आहार के बारे में बतावल गईल। एह सवाल के चर्चा करत काउड्री के कहनाम बा क ई साफ बा क स्तन कैंसर के घटना में कमी जवन क आहार प रोक के चलते भईल बा चूहा में अंडाशय के गत व ध में कमी से जुड ल बा op. cit. p. । हमनी के अउरी का चाहीं एह तरह से स्तन कैंसर के कारण के पता चलल बा। अब डॉक्टर के काम बाकी बा क मह ला में अंडाशय के गत व ध प पूरा तरीका से रोक लगावल जाए ताक उनुका के स्तन ग्रंथ के कैंसर से पूरा तरीका से बचावल जा सके।

बाक र न श्च त रूप से एकर एकदम सरल सफाई बा क असल में का होला. कैलोरी के सेवन के ब ना सोचलेसमझले सीमा के जीव प दुगो व परीत प्रभाव पड ेला। एक ओर क्षयग्रस्त खाद्य पदार्थ सभ के प्रत बंध त सेवन से कैंसर के न र्माण में बाधा आवे ला जबक दूसर ओर प्राकृत क खाद्य पदार्थ सभ के कम सेवन से अंडाशय के सामान्य गत व ध में बाधा आवे ला।

मेड कल साइंस अइसन दयनीय व रोधाभास से भरल बा। जब क कुछ खास बेमारी अप्राकृत क खाद्य पदार्थन के हान कारक धारा के अपना ओर खींच लेला रोगी के जीव कवनो दोसरा बेमारी से आंश क प्रत रक्षा हास ल करेला. जइसे क डायब टीज से पीड त लोग

धमनीकाठ न्य आ कुछ संक्रामक बेमारी सभ में कैंसर के श कार कम होला। इहाँ तक क कैंसर के कथ त रोकथाम खाती लोग के कई प्रकार के बैक्टीर या के प्रभाव में डाले के पागलपन के प्रयोग भी कईल गईल बा।
इहे बात टीकाकरण के दौरान छोट पैमाना पर होला जब कवनो बेमारी के हल्का रूप के पैदा क के बाद में गंभीर हमला से लइकन के सुरक्ष त राखल जाला। जवना पल पुरुष प्राकृत क कानून से अपना बच्चा के स्वास्थ्य के रक्षा करे के फैसला करीहे ओ पल अयीसन अप्राकृत क उपाय बेमानी हो जाई न र्दोष बच्चा के खतरनाक टीका से मुक्त क द हल जाई अवुरी टीकाकरण इत हास में आ जाई।

प्रयोग से पता चलता क एक बेर झूठा आदमी के बोलावल गईल बा अस्त त्व आंश क आहार प्रत बंध एकर व कास के जांच करे में सक्षम नइखे। खाद्य पदार्थ में प्रत शत क्षय भी एकरा के ज ंदा राखे खात र काफी बा। समझदार आदमी के ओह राक्षस के पोषण के एक दाना देबे से सावधान रहे के चाहीं. हम अपना गोड के जोड के पूरा तरह से गाउटी कंक्रीट से साफ क देले बानी लेक न जदी कवनो समय मांस खाए के मौका म ले त कुछ घंटा बाद हथौड ा के झटका से हमरा पता चलेला क यूर क एस ड हमरा पैर के बड उंगली के जोड में घुस गईल बा। हम अक्सर कच्चा खाए के पढ ाई के शुरुआती साल में इ प्रयोग करत रहनी।

जाह र बा क यूर क एस ड से साफ भइल जगह अबह यो खाली बा आ ओहमें जाए के रास्ता खुलल बा. जइसहीं मांस के कटोरा शरीर में घुस जाला उ यूर क एस ड में बदल जाला जवन क ओकरा बाद जल्दीजल्दी अपना न यत जगह प कब्जा क लेवेला।

झूठा आदमी के कोश का भी सहजता से पीछे हट ना जाले उहो। झूठ बोलत बाड े घात लगा के आधा मरल लेक न उम्मीद में। जइसहीं क्षीण भोजन के टुकड ा ओह लोग का लगे चहुँपेला क ऊ लोग फेर से ज ंदा होखे लागेला आ बढ े लागेला.
शरीर के वजन के न यंत्रण पूरा तरीका से प्राकृत क खाद्य पदार्थ के सौंप देवे के चाही। जवन आदमी के कहनाम बा क जादा स्ल म ंग आपके स्वास्थ्य खाती ठीक नईखे उ असल में आपके शरीर के मोटाई के कायम राखे खाती दर्जनों क लो बीमार अवुरी परजीवी कोश का के पोषण अवुरी पोषण करे के सलाह देता। झूठा आदमी के मारे के संगेसंगे प्राकृत क पोषण से धीरे धीरे लेक न न श्च त रूप से असली आदमी के वजन बढ के प्रकृत के मांग के सामान्य मानक तक पहुंच जाई।

मांस के ओह बेकार द्रव्यमान से छुटकारा म लला के बाद जवन आदमी पह ले अपना शरीर प क लो रोगग्रस्त कोश का के लोड कईले रहे अवुरी ब ना कवनो सहारा के एक डेग ऊपर ना चढ सकत रहे उ अब ब ना बाल घुमवले पहाड प दौड सकता। अइसन आदमी के कबो अपना तेजी से वजन घटला के च ंता ना करे के चाहीं उल्टा ओकरा एकरा से खुश होखे के चाही। समझदार आदमी के अपना शरीर पर बेकार मांस के एको दाना बर्दाश्त ना करे के चाहीं. संक्षेप में कहल जाव त आख रकार सभका एह बात के एहसास होखे के चाहीं क पकावल खाना के एकएक कटोरा अपना शरीर में डाल के ऊ झूठा आदमी ओकर पछतावाहीन दुश्मन ओकर बेरहम जल्लाद के पोषण करेला ऊ सभ ज् ात आ अनजान बेमारी सभ के ट कावे ला ऊ अपना मौत के राह खुदे खोल देला.

पकावलखाए वाला के व चार में स्वास्थ्य के बढ या बनावे खात र बढ या से खाना खाए के पड े ला। उनुका नजर में खाली पेट के मतलब होला भूखल देह. ओकरा मालूम नइखे क भरल पेट वाला आदमी साँचहू बेमार आदमी ह. उनकर पेट में अप्राकृत क खाद्य पदार्थ के उच त समय पर बाहर न कालल मुश्क ल हो जाला। दोसरा तरफ कच्चा खाए वाला के पेट हमेशा खाली रहेला भा कवनो हाल में अतना हल्का होला क ओकरा ओह जा कवनो चीज के मौजूदगी ना लागे. ओकरा आंत के भरमार महसूस होला काहे क उहे जवन खाना खइले बा ओकर तुरते स्थानांतरण हो जाला। फालतू के खाना भी ओकरा पेट में ढेर द न ले ना पड े ला ई जल्दी से आंत में जाला आ पचल भा ना पचावल शरीर से बाहर न कल जाला आ जीव के कम से कम नुकसान ना पहुँचावे ला।

एह से कच्चा खाए वाला बा। अगर भोजन के जादा मात्रा में खपत होखे त आंत में गैस पैदा हो सकता लेक न इ सामान्य रास्ता से शरीर से बाहर न कले के झुकाव होखेला। कच्चा खाए वाला के पोषण के दुनो स स्टम में अंतर तब अवुरी साफ देखाई देता जब उ कुछ महीना के परहेज के बाद बढ या से रात के खाना खाए के कोश श करेला। तब जाके ऊ सोचेला क ऊ कबो अतना बीमार आ दयनीय अस्त त्व के कइसे घसीटत रह सकत रहले आ ओह घ नौना जीवनशैली के सामान्य मान सकत रहले.

पकावलखाए वाला के दवाई एगो पूरा तरह से ह

गलत व ज् ान के बा

के बा

जइसे क हमनी के देखले बानी जा क मानव कारखाना के अभ न्न कच्चा माल के क्षय से बेमारी के अस्त त्व होला। एहसे स्वास्थ्य तबे ठीक हो सकेला जब ओह सामग्री के अखंडता बहाल हो जाव. बाक र आधुन क च क त्सा व ज् ान के पूरा गत व ध के आधार का बा ठीक से का होला जवन डाक्टर लोग जरूर करेला ऊ लोग ओह अखंडता के क्षयग्रस्त खाद्य पदार्थ कृत्र म व टाम न नमक हार्मोन आ जहरीला गढ न के भीड के माध्यम से बहाल करे के व्यर्थ कोश श करेला आ साथेसाथे ऊ पूरा ग्रंथ आ अंग के हटा के फेंक देला जवन अपूरणीय क्षत ग्रस्त हो गइल बा आ अक्षमता के रूप में एगो... प्राकृत क कच्चा माल के व घटन के पर णाम ह।

सब मानव जात भयंकर अज् ानता के अवस्था में ज यत बा। के राय में कहल गइल बा पकावल खाए वाला लोग पकावल सामान के सेवन ब ल्कुल प्राकृत क चीज होला जबक प्रकृत के न यम से पोषण एगो प्रयोग हवे आ एह पर एगो खतरनाक प्रयोग हवे। असल यत में पुरुष प्रकृत के व कस त PERFECT BALANCE के अनजाने में नष्ट क देले बाड ें अवुरी हजारों साल से उ लोग पकावल खाद्य पदार्थ कृत्र म तैयारी अवुरी जहरीला पदार्थ के माध्यम से SENSELESS EXPERIMENTS बना के एगो नाया संतुलन आपन संतुलन खोजत बाड ें। ओह प्रयोगन के तत्काल पर णाम आजु दुन या में प्रचल त असंख्य बेमारी ह.

जब हम लोग के कच्चाखाना अपनावे के नेवता देत बानी त कवनो नया प्रयोग के प्रस्ताव ना देत बानी. एकरा उलट हम ओह लोग से न होरा करत बानी क हमेशा चलत रहे वाला बेतुका प्रयोगन पर रोक लगा के ज ए के प्राकृत क तरीका पर लवट आवे.

एह से बशर्ते क ऊ सामान्य ज् ान से रह त ना होखे पाठक के दोसरा के ओह नया प्रयोग के अंजाम देबे के इंतजार ना करे के चाहीं आ ओकरा के पर णाम के जानकारी देबे के चाहीं. ओकरा तुरंत आपन खतरनाक प्रयोग बंद क के सामान्य जीवनशैली के ओर मुड जाए के चाही।

ओह सब प्रयोगन के अंत म उत्पाद के कृत आदमी के शोध प्रयोगशाला ऊ गोली आ पाउडर हवें ज नहन से वैज् ान क दुन या के पेट भरे के चाहत बाड ें जबक प्रकृत के प्रयोगशाला के कृत गेहूं अखरोट आ सेब हवें। हमनी के सभके ए दुनो में से चुनाव करे के होई। सभ पकावल खाद्य पदार्थ कृत्र म पदार्थ हवें

अपना प्राकृत क गुण से वंच त। इनहन के पौष्ट क मूल्य ओतने होला जेतना क व्यापक रूप से ब ज् ाप त व टाम न के गोली आ खाद्य अर्क के।

जीव के कई गो प्रजात बाड ी सऽ ना त डाक्टर बाड ी सऽ ना अस्पताल आ दवाई के दुकान बाड ी सऽ फ र भी जवन आदमी के देखभाल में बा ओकरा के छोड के ई लोग बेमारी के आगे झुकले ब ना ज एला आ अपना शारीर क के अनुरूप आपन उच त जीवन काल पूरा करेला संव धानन के कुछ द न से लेके सैकड न साल तक के होला। अपना शरीर के स द्ध संरचना के चलते इंसान के ए धरती के कवनो जीव से जादे अवुरी स्वस्थ जीवन के आनंद लेवे के चाही। पूरा तरीका से कच्चा खाए के अभाव में भी अइसन उदाहरण बा क पुरुष लोग साल के उम र तक पहुँच पावेला खाली अइसन स्थ त में रहला से जहाँ खाद्य पदार्थ के चरम क्षय से बचावल जा सके। ज्यादातर लोग के ज ए के काम कम होखल ही एकर साफ संकेत बा क उनके जीवनशैली में कुछ गड बड बा जानवर ज्यादातर पौधा के हर यर पत्ता आ डंठल से खाला। मानव जात के न पटान में उच्चतम गुणवत्ता के सबसे स्वस्थ आ गाढ पोषक तत्व बा जवन ओह पौधा सभ के पतई आ डंठल तने आ डाढ से गुजर के ओह लोग के बीया आ फल में एक साथ आ गइल बा।

समय आ गइल बा क जीवव ज् ानी लोग मान लेव क ऊ लोग सही राह से हट गइल बा आ गलत जगहा पर आपन जाँच कर रहल बा. एकरे अलावा इनहन के कबूल करे के पड ी क प्राकृत क पोषक तत्व सभ में होखे वाला नुकसान के भरपाई कृत्र म तइयारी से कइल संभव नइखे क जहर सभ में ब ब ध अंग सभ के क्षय के बहाल करे के क्षमता ना होला क हमनी के अंग आ ग्रंथ हमनी के शरीर के अव भाज्य अंग हवें आ एह से एकरा के व कृत भा हटावे के ना चाहीं. आज हम ओह लोग के एगो बहुते सरल आ आसान तरीका देखावत बानी जवना से मानव शरीर के सगरी बेमारी से प्रभावी आ न र्णायक तरीका से मुक्त म ल सके. ई शरीर के रोगग्रस्त आ बेकार कोश का सभ के नष्ट कइल हवे अप्राकृत क भोजन के आपूर्त बंद क के आ इनहन के जगह प्राकृत क पोषक तत्व से बनल स्वस्थ आ ब सेस कोश का सभ के इस्तेमाल हवे। हमरा तर्क के वैधता पर पूरा तरह से आश्वस्त होखे खात र ओह लोग के महज कुछ महीना के श्रम के जरूरत बा.

डाक्टर आ जीवव ज्ानी के मकसद का होखे के चाहीं अगर मुक्त ना त के बेमारी से मानव जात के कच्चाखाईल ओह मकसद तक पहुंचे के रास्ता ह।

ओह लोग के तुरते घोषणा करे के पड ी क ऊ लोग असल में क बेमारी से मुक्त दुन या के बा। अगर ऊ लोग साब त कर सकेला क प्रकृत के गणना से उनकर आपन गणना अध का सटीक बा आ पूरा दुन या में कच्चा खाए वाला लोग आपन स्वास्थ्य ठीक होखे का बजाय बेमारी का सोझा हार मान लेला त हम तुरते अपना क ताबन का संगत में अखाड ा से र टायर हो जाईं आ तब करब हमार चुप रहऽ। ना त न श्च त रूप से ऊ लोग मानव जात के खाली अस्पताल आ दवाई के दुकानन के दरवाजा खुलल राखे खात र बेमारी के सहन करे खात र मजबूर ना कर सके.

ओह लोग के एह व चार से मेल म लाप करावे के पड ी क अब से... पकावल खाद्य पदार्थ के तइयारी आ ओकर स फार श के समग्र रूप से मानवता के ख लाफ अपराध मानल जाई आ जहर के माध्यम से इलाज के पकावलखाए के उम र के जादू टोना मानल जाई। बुद्ध मान आ मानवीय डाक्टर तुरते ओह स फार शन के रोक के लोग के प्रकृत के अध्यादेश के अधीन होखे के नेवता देत रहले. जवना डाक्टर के द ल में अंतरात्मा के च ंगारी बचल बा ओकर हाथ जहरीला पदार्थ आ कृत्र म व टाम न के नाम ल खला पर काँपे के चाहीं आ पकावल खाद्य पदार्थन के नाम उच्चारण करत होठ काँपे के चाहीं. इनकर ऑपरेशन न र्दोष लोग के फांसी के सजा सुनावे के बराबर बा। एकर एहसास सभ अभ भावक के भी होखे।

शायद हमरा कुछ पाठकन के हमार लेखन के सुर पसंद ना होखे. में ओह लोग के राय हमार अभ व्यक्त बेहतर होखे के चाहीं क अध का वैज् ान क अध कांश लोग के समझ में ना आवे वाला लैट न शब्दावली से सजल अध का सुलह करे वाला श कायत करे वाला अध का गंभीर पाखंडी अध का समझौता करे वाला बेईमान अध का व नम्र झूठ बोले वाला आ अध का चातुर्यपूर्ण हारवादी . बाक र हम न र्णायक न श्छल आ बोल्ड होखल पसंद करीलें. आ हम अईसने रहब भले ही हमरा ख लाफ पूरा दुन या म ल जाव। हमरा पूरा भरोसा बा क हमरा के सगरी समझदार लोग समर्थन करी आ आवे वाली पीढ यन के सही ठहरावल जाई.

जब हम च कन सूप के स फार श पर व चार करीं त के जर्दी... अंडा तले ल वर भा स्टू कइल फल अवैध लोग के आ खास कर के छोट लइकन के आपराध क काम हम कवनो न ंदा के आरोप नइखीं लगावत. आउर ना

के बा

का हम सच्चाई के ख    लाफ पाप करत बानी जब हम ओह सब मेड    कल ऑपरेशन के जादू टोना
मानत बानी जवना में प्राकृत    क पोषण के मदद से मौत के दहलीज पर खड    ा मरीज के खून
के नली साफ करे के बजाय ओकरा द    ल के मांसपेशी के मजबूत करे आ मंजूर करे के बजाय
ओकरा के लंबा जीवन के एगो नया पट्टा     ऊ लोग जहरीला च    ड    च    ड    ा पदार्थ से ओकर
नली चौड    ा करेला         चाबुक के पलक     से द    ल के कामकाज के उत्तेज    त करेला
खून छोड     के खून के मात्रा कम करेला भा क्षीण करेला आ कृत्र    म तरीका से पतला
करेला। ब    र्चरबेनर आ अउरी बहुत सारा कर्तव्यन    ष्ठ वैज्    ान    क लोग भी     अइसन ऑपरेशन
के जादू टोना     धोखा आ बफौरी के रूप में देखले बा।

जरूर हम बेशर्मी के दोषी नइखीं जब     अपना पर भरोसा करत...
न    जी     बेहद सीम    त मतलब     हम मेहनत से जांच करेनी आ ओकरा बाद अपना
खोज के आधार पर हम घोषणा कर देनी क     कोश    का व    ज्    ानी लोग पागलपन के दोषी होला
जब ऊ लोग पह    ले प्राकृत    क खाद्य पदार्थन में हजारन पोषक तत्वन के जरा देला आ
कोश    का के बेहद क्षय के श    कार कर देला     आ ओकरा बाद बेकार लाखों सार्वजन    क
धन के व्यर्थ कोश    श ओह कोठरी में वापस ले आवे के ALL THEIR LOST MECHANISMS AND
FUNCTIONS के एगो एकल कृत्र    म पदार्थ के खोज से।

उदाहरण के तौर पर ओह डाक्टर के ल    हल जाव ज    नका देखभाल में हम अपना
दुनु आराध्य लइकन के समर्प    त कइले रहीं. सबसे पह    ले त पाचन में सहायता अवुरी ताकत के
कायम राखे के बहाने उ कच्चा फल प मना क देले अवुरी एकरा बदला कंपोट अवुरी     पोषक भोजन     के
सलाह देले। बाद में ओह स    फार    श सभ के पर    णामस्वरूप ऑटोनशा आ ऑटोइंफेक्शन के मलेर    या
के रूप में     ऊ क्व    न    न के भयावह खुराक द    हलें आ     अबह    यो बाद में     असंख्य जांच
आ प्रयोग के माध्यम से         आहार     सभ में से सभसे कठोर आ ब    ब    ध दवाई सभ के भारी
मात्रा आ... आधुन    क एंटीबायोट    क दवाई से ऊ लइकन के ऊर्जा के आख    री भंडार से
वंच    त कर द    हले. अइसन डाक्टर के सबसे घ    नौना अपराध के दोषी जरूर रहे     भले ऊ सब कुछ
अनजाने में कइले होखे. अब एह खात    र क     ऊ दोसरा लइकन का ख    लाफ उहे अपराध ना दोहरावे
हमनी के ओकर अपराध के अपना घरे ले आवे के पड    ी आ ओकरा के एहसास करावे के पड    ी क
ऊ सबसे घ    नौना अपराध के दोषी बा. अगर नशा के क    ...

हमार लइका साल में ले ल हले एकदम से इस्तेमाल हो गइल एगो पूरा सेना पूरा तरह से सफाया हो जाई.

स्थ त आज कमबेसी उहे बा। वैज् ान क के एह युग में...
प्रगत हम आजुओ कई गो पयर कमजोर लइकन के देखत बानी ज नकर महतारी हर तरह के प्रोत्साहन आ धमकी के सहारा ले के चावल मांस अंडा रोटी शहद मक्खन आ पेस्ट्री खाए खात र मजबूर करेली जबक साथेसाथे ऊ लोग ओह लोग के खीरा आ... केला अपच्य होखे खात र चेरी आ अंगूर के दस्त पैदा करे खात र आ शहतूत आ खरबूजा के बोखार पैदा करे खात र। हम उदासीनता से कइसे बर्दाश्त करब क ई दयनीय हालात

मानव जीव के संरचना केतना जट ल बा सबके मालूम बा। मकई के दाना के जट ल संरचना ठीक उहे होला।
जब हमनी के ओकरा के अंकुर त कर देनी जा त ऊ एगो सक्र य आ संपन्न शरीर बन जाला जवन इंसान न हन ज ए अवुरी सांस लेवेला स वाय एकरा क उ बात अवुरी ना चल पावेला।
हमनी के शरीर के सभ छोटछोट घटक के न यम त संचालन खाती जवन हजारों पदार्थ अन वार्य बा उ अपना जरूरी मात्रा में अवुरी सबसे सटीक गणना से ओकरा में जमा हो जाला। जब हमनी के ज ंदा गेहूं के रोटी में बदल देनी जा त ओकरा राख के छोड के ओकरा में मौजूद सभ पदार्थ के नष्ट क देनी जा मरल स्टार्च अवुरी चीनी। ओह राख के असली पोषण के कल्पना करत बढ या मतलब वाला महतारी अपना बच्चा के दे देले लेक न ओकरा के ज ंदा गेहूं देवे से डेरा जाले।

ठीक ओही तरह दुन या के सभ पकावल खाद्य पदार्थ जवना के अदूरदर्शी लोग बढ या पोषण के रूप में मानेले बदबूदार अवुरी बहुत मसालेदार राख के मोटली ढेर के अलावे कुछूओ नईखे।
जीवव ज् ानी लोग द्वारा एह में म लल व टाम न आ स्लैट अप्राकृत क बेजान पदार्थ हवे।

जइसहीं ज ंदा सब्जी के कोश का पक जाला ऊ पोषण होखल बंद हो जाला ई अपना प्राकृत क अवस्था से बाहर न कल के कुछ कृत्र म रूप में बदल जाला। जब कवनो महतारी अपना छोट बच्चा के पह ला रोटी सूखल दूध भा कवनो दोसर पकावल सामान देले त ऊ ओह कृत्र म पदार्थन के इस्तेमाल अपना बच्चा पर सबसे बेरहम आ अमानवीय प्रयोग करे लागेले.

मेड कल साइंस के मूल गलती एकर दयनीय अदूरदर्श ता में बा। इहाँ तक क काउड्री जइसन नामी कोश का व ज् ानी के भी व चार बा

गेहूं बीया आ फल न यर जीव त आ सही खाद्य पदार्थ सभ के स्थानीय मूल के बल्के एकरूप आ सरल आहार होखे के चाहीं। एकरे ब परीत ऊ रंग के राख के ढेर सभ के जे आदमी लोग के सेवन करे ला दुन या के कई ह स्सा से एकट्ठा कइल गइल खाद्य पदार्थ सभ के बहुत ब ब धता op. cit. p. के रूप में माने ला आ उमेद करे ला क एगो अरस्तू आ के उनके... दुनो के बीच असली अंतर बा।

च क त्सा के वर्तमान प्रणाली के मजबूती से चुनौती देत बानी हम त करबो करत बानी केहू से नफरत ना सहल जाव. हम त बस ब ना अपवाद के सगरी मरद मेहरारू पर गह राह दया के भाव मनोरंजन करत बानी काहे क ऊ लोग अपना व्यक्त का ख लाफ अपना र श्ता का ख लाफ आ मानव जात का ख लाफ ऊ अपराध अनजाने में आ ब ना च ंतन कइले करत आइल बा. बाक र जे एह पंक्त यन के पढ के अपना गलती पर अड ल रहेला ओकरा के हर बुद्ध मान इंसान न ंदा करी.

अब समय आ गइल बा क जीवव ज् ान यन के ओहमें से कवनो एक के चुने के पड ी दू गो रास्ता ओह लोग खात र खुलल बा. या त ओह लोग के प्रकृत के अचूकता के बुद्ध के स्वीकार करे के पड ी आ मानवता के एके बेर में ओकर सगरी दुख से मुक्त करे के पड ी भा प्रकृत के न यम के अनदेखी करत आ खाली अपना व वेक पर भरोसा करत सफेद रोटी के ज ंदा गेहूं से श्रेष्ठ मान के पड ी जवना के कृत्र म मानल जाव प्राकृत क से बेहतर आ पह ले न हन अपना हान कारक प्रयोग में अड ग रहेला। तब एकर नतीजा का होई मान लीं क वर्तमान स्थ त कुछ अउरी पीढ ी ले जारी रहल एह दौरान नशा के मात्रा वास्तव में दुगुना हो गइल कृत्र म व टाम न के संख्या चार गुना बढ गईल हर घर के अस्पताल में बदल द हल गईल अवुरी हर व्यक्त डॉक्टर बन गईल। एह सब से हमनी के का फायदा होखे के चाहीं जब डाक्टर खुद कवनो वर्ग के लोग से अध का बेमारी के श कार हो जालें आ आम तौर पर सभका से पह ले मर जालें.

दुन या के गुमराह करे के पूरा ज म्मेदारी एह...
प्रमुख व शेषज् शोध जीवव ज् ानी आ च क त्सा के प्रोफेसर लोग। साधारण डाक्टरन के दोष ना द हल जाव काहे क ऊ लोग खाली ओह बात के व्यवहार में उतार देला जवन ओह लोग के अपना गुरु लोग के स खावल गइल बा. कवनो इंजीन यर के कबो कवनो फैक्ट्री के संचालन के सगरी व वरण से पर च त होखे से पह ले ओकर रखरखाव के ज म्मा ना द हल जाला. न श्च त रूप से लोग के समूह के कुछ प्राथम क स्क्रैप से भरल संभव नइखे

ज् ान काल्पन क अनुमान काल्पन क धारणा आ व रोधाभासी स द्धांत आ ओकरा बाद हजारन जहर यातना देबे वाला वाद्ययंत्र आ मनमौजी आदेश के माध्यम से अपना साथी आदमी के ज नगी से खेले के पूरा आजादी द हल आ ई सब ब ना कवनो अनुमत भा बाधा के. एक पल खात र मान लीं क दुन या के सगरी मेड कल क ताब आ व श्वकोश सही बा. तब ओह लोग के रटला खात र एगो डाक्टर के दर्जन भर जान के जरूरत पड ी आ तबह यो ऊ मानव जीव में संचाल त असंख्य प्रक्र या के हजारवाँ ह स्सा ना समझ पइहें.

अगर कवनो पुरान बेमारी से पीड त मरीज के सौ डाक्टरन से सलाह लेबे के होखे त ओकरा सौ गो अलग अलग पर्चे आ स फार श म ल जाई. काहे क डाक्टर लोग खाली प्रयोग आ अध कतर दोषी प्रयोग ओही पर करेला. जइसे क अब एह प्रकट सच्चाईयन पर बह र कान देबे वाला लोग काल्हु अपना कंधा से ज म्मेदारी ना ह ला पइहें. जब आजु के लइका समय रहते बड हो जइहें आ अपना के खराब स्वास्थ्य में आ नशा में डूबल पाईहें त ऊ सगरी जीवव ज् ानी दुन या के नेता आ अपना माईबाबूजी के ह साबक ताब कर दीहें आ ई जाने के माँग करीहें क जब ऊ लोग कवन कदम उठवलस ई चेतावनी पढ ीं. का ऊ लोग अबह यों सोचत रहे क ओह लोग के बुद्ध प्रकृत से बड हन बा

अगर उ लोग अयीसन ना सोचे त प्राकृत क खाद्य पदार्थ के नाश प तुरंत रोक लगावे के होई। ई प्रकृत के दृढ आज् ा ह जवन कवनो समझौता के कबूल ना करेले। ई पूरा ब्रह्मांड के न यम ह।

लेक न आज मानव जात शैतान के पूरा दबदबा में रहत बा जवन एह धरती के नरक में बदल देले बा। ऊ शैतान सुन्दरसुन्दर लड क यन के मुखौटा पह न के रात के खाना के टेबुल पर आ आदमी के पकवान में बइठ गइल बाड ` ऊ लोग ओकरा चेहरा आ ठोड ी पर बाँह आ गोड पर गर्दन आ कंधा पर सोफा पर बइठल बा आ अपना नजर या जगह से ओकरा इंद्र यन पर बेशर्मी से हँसत बा. ऊ लोग ओकरा देह में घुस के ओकरा द ल आ आत्मा में ही ठहर गइल बा।

आज के सभ्य आदमी बीतल युग के मूर्त पूजा के मजाक उड ावेला लेक न ओकरा एहसास नईखे क उ अतीत के मूर्त पूजक से कहीं भी खराब मूर्त पूजक हवे। पह ले के समय में आदमी ब ब ध जानवर सभ के ब म्ब सेट क के इनहन के आराधना करत रहलें आज ऊ लोग ओह जानवरन के वध के ओह लोग के सड ल लाश के पूजा करेला।

आज के सभ्य आदमी ओह बर्बरता के कल्पना नइखे कर सकत जवना में... वर्तमान समय में पूरा दुन या ज यत बा। नाजुक अवुरी कोमल द ल वाली मह ला जवन क असल में बच्चा के चेहरा प खून के कुछ बूंद देख के बेहोश हो जाले शांत से मेमना के खून से लथपथ द ल ल वर चाहे स्तन के मेज प राख के ओकरा के टुकड ा टुकड ा क देले सब उदासीनता ब ना एक पल खात र च ंतन कइले क बेचारा प्राणी के मात्र एक घंटा पह ले जीवन आ जीवंतता से भरल रहे। अगर ऊ बचपन से मुर्गी भा मेमना के वध के साथेसाथे एगो बच्चा के वध देखले रह त त ओतने उदासीनता से चाकू उठा लेतीं आ ब ना कवनो संकोच के मेमना के द ल के साथे म ल के काट लेतीं ओह बच्चा के द ल खाना बना के खाईं। अंतर बस एतने बा क ओकर आँख एक के आदत पड गइल बा बाक र दोसरा के ना ना त कसाई के दोकान में गाय के लाश के बगल में लटकल इंसान के लाश के खूनी नजारा देख के ओकरा अचरज ना होईत आ भेड के भी।

## वर्तमान में मानव जात सभ्य होखे से बहुत दूर बा

जबले मनुष्य पकावल भोजन के सेवन पर अड ल रही तबले पृथ्वी पर ना त असली पनप सकेला ना स्थायी शांत . ई पकावल खाइल ह जवना से दुन या के सगरी युद्ध आ नरसंहार पैदा होला.

ई पकावल खाना ह जवना से ह टलर लेन न स्टाल न वगैरह जइसन खतरनाक तानाशाह भा अब्दुल हाम द आ तलात आ ओह लोग के अनुयायी जइसन क्रूर अपराधी पैदा होलें जे आर्मेन या के शांत पूर्ण आबादी के आधा ह स्सा के नरसंहार क के दोसरा के भगा द हले आधा अपना प्राचीन माटी से बाहर जहाँ ऊ लोग हजारन साल से रहत रहे खेती के औजार घर आ आपन...

बगइचा ओह लोग के पहाड आ ओह लोग के घाटी आ फेर बेशर्मी से पूरा सभ्य दुन या के आँख का सोझा पूरा दंडहीनता का साथे परेड करत.

मकई के उत्पादन में लगातार बढ ोतरी के बावजूद अभी भी पूरा दुन या में अनाज के बहुत कमी बा।

एह अजीब व रोधाभास के तीन गो कारण बा सबसे पह ले त हर जगह साबुत आटा के रोटी के सफेद रोटी में बदल के हमनी के ओकरा के पोषण मूल्य से अंत म अवशेष से वंच त क देनी जा। फेर कृत्र म न षेचन के मदद से हमनी के उपज के गुणवत्ता के कीमत प ओकर मात्रा बढ ा देनी जा। अंत में झूठा आदमी एतना तेजी से बढ त रहल बा क खाद्य उत्पादन में बढ ोतरी मांग के संगे तालमेल बनावे में ब ल्कुल असमर्थ रहल बा।

आ अध कतर फसल के जमीन के इस्तेमाल मांस आ डेयरी उद्योग के पशुधन जानवरन के पेट भरे खात र कइल जा रहल बा.

पह ला नजर में पुरुष के कच्चा खाए से मानवता के कतना भारी फायदा होई एकर कल्पना कईल मुश्क ल हो सकता।

लगभग क्षण भर में हर बेमारी हमेशा खात र बह जाई आ हर जोड आ अपराध धरती के चेहरा से गायब हो जाई।

साथेसाथे जीवन के उम्मीद दू तीन गुना बढ जाई आ अतना बड हन आर्थ क उन्नत होखी जवन सैकड न साल ले मानव पहुँच में ना रही अगर वर्तमान हालात बनल रही.

ई दावा तथ्य ह ना क कथा आ एकरा अलावा ऊ सब फायदा बहुते साधारण तरीका से खरीदल जा सकेला. बस हमनी के प्रकृत के सबसे मौल क न यम के सम्मान करे के बा अवुरी ज ंदा अवुरी अभ न्न गेहूं के नाश होखे से रोके के बा। अगर केहू में जीव त सक्र य गेहूं आ जरावल रोटी के बीच के अंतर के भीतर घुसे आ बोध करे के मानस कता होखे त कच्चा भक्षक के जीव आ पकावल

खाए वाला बा।

के बा

अब देखल जाव क    वर्तमान शासकन के रवैया अपनावल गइल बा दुन   या के आ एह महत्वपूर्ण समस्या के प्रत    अन्य ज   म्मेदार अध   कार   यन के ओर से। ओह लोग से म   लल च   ट्ठी से पता चलत बा क    ऊ लोग हमार पह   ला क   ताब रुच    से पढ   ले बा आ हमरा व   चार से ऊ लोग अपना के सामान्य सहानुभूत    में पावेला. कवनो तरफ से एको असंगत आवाज नइखीं सुनले. लेक   न इहे काफी नईखे। हमार क   ताब कवनो रोचक उपन्यास नइखे जवना के एक बेर पढ    के एक तरफ राखल जा सके. ई एगो अइसन खंड ह जवना में हमनी के दुन   या के सबसे महत्वपूर्ण आ जरूरी समस्या के चर्चा कइल गइल बा। एकरा के बारबार परखल जाव आ एकर हर वाक्य के ध्यान से तौल के घंटन व   चार कइल जाव.

अगर दुन   या के ऊ शासक कच्चा खाए के खाली एगो अउरी द   नचर्या के सवाल मानसु आ अपना बाकी सगरी राजनीत   क आ आर्थ   क समस्या का तरह ओकरा के आगे के अध्ययन आ व   चार खात   र   व   शेषज्   न    का सोझा पेश करसु त गलती होखी. हजारन साल से कई गो प्रयोग आ अध्ययन हो रहल बा बाक   र ई सब बुरी तरह से असफल रहल बा. आज अध   कार   यन के तत्काल कर्तव्य बा क    लोग के न   र्देश द   हल जाव क    ऊ ओह व   नाशकारी प्रयोगन के अंत करसु आ अपना सामान्य जीवनशैली पर लवटसु. आज हर समझदार आदमी प्राकृत   क आ अप्राकृत   क    ज   ंदा पोषण आ बेजान भोजन के बीच के अंतर के न   र्धारण अपना कृत्र   म    पत   त सामग्री से करे में माह   र बा।

लाखों लोग प राज करे वाला आदमी    ब   ल्कुल आसानी से नईखे क सकत एकही व्यक्त    पर शासन करे    ओकर आपन व्यक्त    पर।

कच्चा खाए के स   द्धांत के नकारला के दू गो कारण हो सकेला    सामान्य ज्   ान के कमी आ इच्छाशक्त    के अभाव. तीसरा कारण ना हो सकेला। बाकी सगरी    कारण    महज बहाना ह जवन ओह दुनु कमी के पर्दाफाश करे खात   र आगे बढ   ावल जाला. ज   म्मेदार पद पर बइठल स्वाभ   मानी लोग के केहू के ई आभास ना देबे के चाहीं क    ओह लोग में ह   म्मत आ नैत   क सच्चाई के कमी बा.

दू तीन महीना से पूरा कच्चा खाए के अभ्यास करे वाला लोग कबो अपना पह   ले के असामान्य जीवनशैली में लवटे खात   र राजी ना होई    भले ओकरा के मचान के गोड    तक ले जाइल जाव. ऊ आदमी जे अपना व्यक्त    के परवाह करेला आ अपना स्वास्थ्य आ भलाई के महत्व देला

लइकालइकी दू तीन महीना के ऊ प्रयोग ब ना एक पल के संकोच कइले कर दीहें. जे नेता अपना लोग के सुख आ कल्याण में रुच राखेला अगर कवनो बा ओकरा अपना न जी उदाहरण से सगरी मानव जात के समृद्ध के राह खोले के पड ी. ई मानवता खात र उनकर सबसे उपयोगी आ पुण्य सेवा होई।

ई कहल कवनो अत शयोक्त नइखे क पकावल खाद्य पदार्थ अप्राकृत क होखे आ... कृत्र म पदार्थ हमनी के व शेष कोश का खात र पोषण के दाना ना देवेला। अतने ना एह लोग के उपलब्ध करावे खात र जवन खरचा आ परेशानी होला ऊ खाली बेकार अपव्यय ना ह बलुक ई आदमी के अंगन के आ साँचहू खुद आदमी के पूरा नाश करे के साधन ह. कच्चा खाए के पह ला कुछ महीना में जवन अनुभव म लल बा ओकरा से सभके ए बयान के सच्चाई साफसाफ देखाई द ही। एह सवाल पर कुछ देर मनन करे लायक बा.

प छला कुछ सालन के दौरान काफी मात्रा में जानकारी म लल बा कच्चा खाए से म लल सफलता पर धरती के कोना से म लल बा। एह जानकारी से पता चलत बा क दुन या भर में हजारन आश्वस्त कच्चा खाए वाला लोग ब खराइल बा जवना में से बहुते लोग गंभीर बेमारी से ठीक हो गइल बा आ अब ऊ लोग सबले सुखी ज न गी ज यत बा. ई लोग ना त व शेषज् हवे आ ना वैज् ान क ई लोग महज पढ ल ल खल आ संस्कारी आदमी हवे जे अपना अंतर्दृष्ट आ व वेक से कच्चा खाए के स द्धांत के समझे में सक्षम बा आ जरूरी फैसला लेबे के ह म्मत कइले बा.

दुर्भाग्य से हमरा प्रकाशन के प्रसार में कई गो गंभीर द क्कतन के सामना करे के पड ल बा. जाह र बा क पूरा दुन या में लाखों मुफ्त क ताब बांटल कवनो एक व्यक्त के शक्त से बाहर बा। इंग्लैंड आ अमेर का के कई गो प्रकाशकन से आवेदन कइनी ओह लोग के आपन पह ला अंग्रेजी क ताब अपना देश में दोबारा प्रकाश त करे के नेवता द हनी. ई सब लोग मान ल हल क ई क ताब रोचक आ उपयोगी दुनु बा बाक र एह बात के अफसोस जतवले क ई ओह लोग के प्रकाशन के दायरा में ना आवे. ई बात एकदम समझ में आवे वाला रहे काहे क एकर प्रकाशन ओह लोग के बाकी सगरी आहार क ताबन के अंत के संकेत देत काहे क कच्चा खाए के स द्धांत से पर च त केहू अइसन ना करी

ओह लोग पर तन को ध्यान द हले बाड न. आज के जनता अपना घृण त ह त से आगे नइखे देख सकत।

हम एही से पूरा दुन या के सगरी समाज परोपकारी संगठन दयालु परोपकारी आ जनभावना से भरल मानवतावादी लोग से आपन दयालु सहायता के अपील करत बानी. हमरा प्रकाशन के प्रसार में हमरा के जतना मदद कर सकेला ऊ लोग हमरा के दे देव. ऊ लोग हमरा क ताबन के बीस पचाससौ प्रत मंगा के अपना मर्जी से बाँट सकेला चाहे बेच के भा मुफ्त में दे के. हर क ताब जान बचा सकेले लोग के कवनो गंभीर बेमारी से इलाज कर सकेले भा लइकन खात र सुखद भव ष्य के संभावना खोल सकेले. वर्तमान समय में एकरा से बड मानवीय मूल्य के कवनो गत व ध नईखे।

अगर हमरा साल पह ले अइसन क ताब के फायदा भइल रह त त आजु हमार दुनु प्र य लइकालइकी ज ंदा रह त। दूसरा ओर अगर कुछ साल पह ले हमार मन के ज् ान ना म लल रह त त हमरा खुद अब ना ज ए के चाहत रहे।
दुन या के सभ लोग के हालत ठीक एही घरी एकही बा अवुरी उनुका हमनी के मदद के बहुत जरूरत बा। पोषण के सही स द्धांत से जल्दी से जल्दी पर च त करावल जरूरी बा।

आज हम अपना आँख से देखत बानी क कतना न श्च त कुछ देह गरीबन के र फाइंड आटा चीनी सूखल दूध आ संरक्ष त मांस बाँटे के चक्कर में भारी रकम खरच करेला। अइसन अप्राकृत क आ बेहद क्षीण खाद्य पदार्थ लोग के बाँट के ऊ लोग अनजाने में एगो बहुते गंभीर पाप करेला आ प्रकृत के न यम के उल्लंघन करेला. ऊ लोग सबसे पुण्य काम करत होई अगर ऊ लोग ओह अभागल लोग के आँख खोल के कच्चाशाकाहारी बने के तरीका स खावे.

सभ खाना के नशेड ी लोग खात र कर या सफेद आ सफेद कर या होला। एक समय रहे जब पह ले ई सोचल जात रहे क पृथ्वी स्थ र बा जबक सूरज आ तारा ओकरा के चक्कर लगावत रहेला। अगर केहू एकरा उलट मान्यता जतवलस त ओकरा के अदूरदर्शी लोग पागल मान जात रहे काहे क ओह लोग के खुद के नजर में पृथ्वी अपना जगह पर मजबूती से ट कल रहे जबक सूरज आसमान के पार चलत रहे।

ठीक उहे मानस कता आज हावी बा। आदमी के अपना शरीर प लागत बा क खीरा ओकरा के हान करेला जबक दुगुना पकावल सफेद रोटी अवुरी पॉल श चावल आसानी से पचला के चलते पेट के कामकाज के न यंत्र त क देवेला। बाक र ओकरा एह बात के एहसास नइखे क असल में ठीक ओही रोटीचावल के इस्तेमाल ही ओकर पेट के कमजोरी के असली कारण बा असल में खीरा उ खाद्य पदार्थ ह जवन लंबा समय में ओकरा के ठीक क द ही।

आज सब मानव जात के व श्वास बा क जइसहीं आदमी क... भूख लागला पर पोषक भोजन के कुछ प्लेट ऊ अपना जीव के न यम त जरूरत के पूरा करे ला। बाक र लोग के एह बात के जानकारी नइखे क ओह आदमी के सामान्य कोश का ओह मरे वाला आ कृत्र म पदार्थन से पोषण के दाना ना लेले आ पेट भरला का बावजूद ऊ काफी भूखल रहेले.

आज सभ मानव जात के ब स्वास बा क स्वस्थ जीवन जीए खात र प्रोटीन व टाम न आ खन ज सभ के पोषण मूल्य सभ के ब ब ध वैज् ान क गणना सभ से मार्गदर्शन करे के पड े ला जे शोध प्रयोगशाला सभ में म लल बा। ओह लोग के ई ना बुझाला क अध कतर गणना असल में पूरा तरह से गलत आ सही तस्वीर के हान कारक प्रत न ध त्व हवे।

आज जब केहू बेमार हो जाला त ओकरा पूरा भरोसा हो जाला क ओकरा लगे सब कुछ बा अपना के ठीक करे के चक्कर में कइल एगो खास जहर के खोजल होला जवना के दवाई कहल जाला. एही से ऊ तुरते ओह अजूबा करे वाला पदार्थ के खोज करे लागेला. बाक र ओकरा नइखे मालूम क ड्रग थेरेपी एह पकावलखाए के जमाना के जादू टोना ह आ कवनो जहर कबो कवनो उपयोगी काम ना कर पाई. ना ही ऊ ई जानत बाड ें क सभ बेमारी खाली दू गो कारण से होखे लीं प्राकृत क पोषक तत्व सभ के कमी से सामान्य कोश का सभ के लगातार भूखमरी आ अप्राकृत क पकावल खाद्य पदार्थ आ अउरी जहरीला पदार्थ सभ के घातक परभाव कवनो तीसरा कारण नइखे. एहसे एक बेर खात र अपना के सगरी बेमारी से मुक्त करावे के एके गो समझदार तरीका बा. हमनी के अप्राकृत क खाद्य पदार्थ अवुरी दवाई से पूरा तरीका से परहेज करे के होई अवुरी अकेले प्राकृत क पोषण कच्चा शाकाहार से अपना कोश का के जरूरत के पूरा करे के होई।

आमतौर पर बेमारी ठीक करे के साधन मानल जाए वाली दवाई सभ वास्तव कता में खुद बेमारी सभ के कारण होलीं। सामान्य तौर पर कहल जाव त ई...

के बा

कवनो स ंथेट क पदार्थ में भा कवनो व्यक्त गत पोषण में कवनो उपचारात्मक गुण के खोज कइल एगो भयानक आ दुखद गलती ह. तबो इहे गलती बा जवन मानव जात प छला सद यन से करत आइल बा. एह दुन या में कवनो इलाज करे वाला पदार्थ मौजूद नइखे खाली ऊ खास कारक मौजूद बाड ें जे बेमारी पैदा करे लें ज नहन के हटावे से सभ बेमारी अपने आप खतम हो जइहें। ऊ कारक ह पकावल खाना आ जहर जवना के गलत नाम दवाई द हल जाला.

आज के आदमी के अपना सभ्यता प बहुत गर्व बा लेक न उ सचमुच सभ्य होखे से बहुत दूर बाड े। असली सभ्यता के नापल खाली तकनीकी प्रगत से ना बलुक व्यक्त के मन आ आत्मा के सक्षम कइल कुरीत आ नशा पर व जय आ व श्वास से मानव बुद्ध के मुक्त से नापल जाव. भोजन के प्रत आपन असामान्य इच्छा के पूरा करे खात र आज के आदमी प्रत शत शुद्ध प्राकृत क खाद्य पदार्थ के आग पर जरा के कृत्र म रूप से बेमारी पैदा क के आपन व नाश ले आवेला। अपना न जी स्वार्थ आ घमंड के पूरा करे खात र राष्ट्रन के शासक दुन या के लोग के बीच नफरत आ दुश्मनी के बीज बोवेलें आ एक दोसरा के नरसंहार करेलें.

व ज् ान के प्रत न ध लोग भी दया आ मानवता के सगरी भावना के खार ज करत व ज् ान के पव त्र नाम के बेईमानी से फायदा उठा के अपना न राला ह त के आगे बढ ावेला आ अइसन करत ऊ लोग के सबसे बेरहम तरीका से लूट लेला.

अज् ानता आ प छड ापन के सबसे हड ताली सबूत में से एगो आज के सभ्य आदमी के कैंसर के सवाल पर उनकर दृष्ट कोण बा। दर्जनों साल से ऊ कुछ खास रासायन क पदार्थन में अतना गंभीर आपदा के कारण आ इलाज के खोज में लागल बाड न आ आजुओ ऊ बेमतलब के खोज जारी रखले बाड न.

एह स लस ला में हम चार साल पह ले दुन या के कई गो अध कार यन का सोझा आपन अकाट्य सबूत पेश कइले रहीं. आज हम ओह प्रमाणन के फेर से पेश करत बानी अध का व स्तृत आ प्रवर्ध त रूप में जवना के च त्रण कई गो ठोस उदाहरण से कइल गइल बा. स्वास्थ्य के व भ न्न मंत्रालय अवुरी बाकी ज म्मेदार अध कारी एतना दूर अवुरी उदासीन काहें खड ा बाड े काहे लोग प्राकृत क खाद्य पदार्थन के भयावह व नाश जारी राखेला काहे करेले उ लोग

के बा

अपना क ताब अखबार आ पत्र का में झूठा व टाम न आ व श ष्ट आहार के व रोधाभासी आ हान कारक स फार श भरत रहेला
आदमी के अंतरात्मा आ परोपकार कहाँ बा तथाकथ त सभ्यता कहाँ बा

सभ्यता पर लगातार प्रवचन देबे वाला लोग ई बात साब त कर देव
ऊ लोग खुद एतना सभ्य बा क प्रकृत के सबसे मौल क न यमन के समझ सकेला आ ई समझ सकेला क
मानव जात के सगरी बेमारी से मुक्त करे जीवन के उम्मीद के दुगुना करे जीवन स्तर के त गुना भा चार गुना
करे के का मतलब रहे.

एह स लस ला में दोसरा के अध कार के सबसे बेबाकी से दुरुपयोग के एगो दुर्भाग्यपूर्ण उदाहरण दू साल पह ले
दूर के लॉस एंज ल्स से आइल रहे. हमार पह ला अंग्रेजी क ताब पढ ला के बाद कैल फोर्न या के एगो मह ला श्रीमती
एच. बुलबेक पूरा तरह से कच्चा खाए के आहार अपनावेली।

एह व चार के मानवीय पहलू से आकर्ष त होके ऊ एह क ताब के प्रत मंगावेली आ अपना दोस्तन आ र श्तेदारन
का बीच एह बढ या संदेश के फइलावे के फैसला करेली. एह बीच ई जान के क जॉन मार्ट न रेनेके नाम के एगो
व्यक्त लॉस एंज ल्स के लेटस लाइव पत्र का में कच्चा खाना के उपयोगी गुण पर लेख ल खेले ऊ ओकरा
के एगो च ट्ठी संबोध त करेली आ ओकरा के अपना इलाज के तरीका के व वरण देले आ ओकरा बाद ओकरा आ ओकरा पत
दुनु के हर बेमारी से ठीक होखल जवन ओह लोग के रहे.

हमार क ताब पढ ला के बाद पूरा दुन या के बहुत मरीज कच्चाखाना अपना लेले बाड ` अवुरी एकरे नतीजा में उ
लोग के बहुत गंभीर बेमारी से ठीक हो गईल बा जवना में साधारण स रदर्द अवुरी पेट के व कार से लेके हृदय रोग अवुरी
कैंसर तक शाम ल बा। मरीज जेकरा सालन से सबसे उच्च योग्यता वाला व शेषज् के सलाह से कवनो फायदा ना म लल
रहे अवुरी जवना में से बहुत लोग के अस्पताल से न राशाजनक मामला के रूप में छुट्टी दे द हल गईल रहे कुछ महीना के
भीतर उनुकर स्वास्थ्य ठीक हो गईल बा अवुरी अब उ लोग अयीसन क सकतारे सक्र य जीवन के सभ आशीर्वाद के आनंद लीं।

पकावल खाना अवुरी बाकी जहरीला पदार्थ के छोड ` वाला आदमी सभ बेमारी से अछूता होखेला अवुरी बेमारी के
लगातार अभ शाप से मुक्त स्वास्थ्य अवुरी जोश के हर यर बुढ ापा के पूरा भरोसा से इंतजार क सकता। एह क ताब
के अग ला भाग में पाठक के क...

कई गो च    ट्ठी के चयन जवन हमरा रोजाना पूर्व मरीजन से म    लेला जे अपना अनुभव के बखान क के दोसरा के मदद करे खात    र बेचैन रहेला. एही भावना में श्रीमती बुलबेक म    स्टर रेनेके के ल    खे के फैसला कइली.

ऊ सज्जन हमरा खुद के क    ताब पर हमार अध    कार के अनदेखी कर देला    शब्द के नकल कर देला शब्द खात    र हमरा क    ताब के कवर पर द    हल छह गो मैक्स    म में से हर एक    एह लोग के    चलो ज    ए    के फरवरी आ अप्रैल    के अंक में घुसा द    हले बा.
पत्र    का के एगो लेख के ह    स्सा के रूप में    एडवेंचर्स इन रॉ फूड्स    शीर्षक से    फ    र ऊ डॉलर के कीमत पर अत    र    क्त जानकारी बेचे के पेशकश करे लें। बाक    र सबले बेसी कौतुहल के बात ई बा क    एगो पर    चयात्मक ट    प्पणी में पत्र    का के संपादक लोग एह बात के पुष्ट    करेला क    ऊ सामग्री लेख लेखक के ह    लोग के    चलो जीये    जइसन प्रकाशन ना पढ    े के चाहीं।

पत्र    का    जवन कृत्र    म व    टाम    न अवुरी    आहार    के तैयारी के व    ज्    ापन प ज    ंदा रहेले।

अब एक दशक से अध    का समय से हम सामाज    क जीवन के त्याग क के अपना के हर सुख से वंच    त क लेले बानी। हम अपना पर    वार आ अपना जरूरतन का माम    ला में बेहद म    तव्ययी रहल बानी बाक    र आपन सगरी बचत पढ    ाई आ क    ताबन के प्रकाशन में खरच करे में एक पल खात    र भी संकोच नइखीं कइले    जवना के दस हजार प्रत    हम पह    लहीं से वैज्    ान    क संगठनन के मुफ्त में बाँट चुकल बानी आ धरती के कोनाकोना में व्यक्त    । हम ई बल    दान पूरा दुन    या के खुशहाल आ स्वाभाव    क जीवन के असली रास्ता देखावे के चक्कर में देले बानी आ पूरा समय पइसा में अइसन सलाह बेचे के ख    लाफ द    ल आ जान से व    रोध कइले बानी।

बाक    र आजु म    स्टर जेएम रेनेके हमरा व    चार आ हमार मैक्स    म के फायदेमंद इस्तेमाल करत लोग के खाना खाए के तरीका देखावे खात    र    डॉलर के फीस के मांग करत बाड    न प्राकृत    क खाद्य पदार्थ के सामान बा    ई    वाकई में    एह सवाल के सबसे परेशान करे वाला पहलू बा।

इहाँ श्री रेनेके के दू गो लेख के कुछ अंश द    हल जा रहल बा

आईं ज    ंदा होखे के चाहीं

फरवरी    के भइल

जॉन मार्ट    न रेनेके के द्वारा कच्चे खाद्य पदार्थ में रोमांच

के बा

अमेर की फल के उत्पत्त कर्ता आ खोजकर्ता



वर्तमान लेख श्रृंखला में लेखक आपन राय देले बाड `
न जी प्रयोग के आधार पर एकरे अलावा कई जलवायु के लोग के बीच रहत आ अध्ययन
करत समय इनके कई गो अनुभव
कच्चा खाद्य पदार्थ आ स्वास्थ्य देवे वाला फल के उनकर आहार। एड के ह।

कच्चा खाना ही आदमी के लेवे वाला एकमात्र पोषण होखे के चाही। पकावल खाना खाइल एगो अप्राकृत क आदत ह जवना के एह दुन या से खतम कर देबे के पड ी अगर सही स्वास्थ्य हास ल करे के बा. मानव पोषण में खाली जीव त कोश का होखे के चाहीं काहें से क पकावल भोजन मनुष्य के सभ बेमारी के मुख्य कारण होला। कच्चा खाना खइला से मानव जात सभ बेमारी से मुक्त हो जाला आ मनुष्य के जीवन के काल साल भा ओकरा से अध का हो जाला।

नवजात बच्चा के पकावल खाना के आदत डालल सबसे खराब अपराध ह काहे क तब से ओकर सभ परेशानी शुरू होखेला देखीं हमार कच्चाखाई पह ला संस्करण के कवर । जीवव ज् ानी लोग के साब त करे के होई क प्रकृत गलती कईले ब या क हमनी के पकावल अवस्था में खाद्य पदार्थ ना पेश कईलस। पह ला संस्करण पृष्ठ पर बा। सामान्य बच्चा के पकावल खाना के स्वाद से घृणा होखेला जवन क स र्फ पकावल खाना के नशेड ी के भूख लागेला ठीक ओसही जईसे नशा करेवाला के अफीम पसंद आवेला। पह ला संस्करण पृष्ठ पर बा। रसोई में लागल आग से बढ या कच्चा खाना के कीमत के प्रत शत ह स्सा जर के नष्ट हो जाला। हमार पह ला संस्करण के कवर ।

अप्रैल में भइल

पह ला नजर में असंभव लागत बा क हमनी के खाली प्राकृत क कच्चा खाना खइला से लगभग कवनो बेमारी से मुक्त हो सकेनी जा। बाक र हकीकत ई बा क अव श्वसनीय आसानी से एगो न पुण वास्तव कता बन जाला... पह ला संस्करण पन्ना ।

जीवव ज् ानी आ डाक्टरन के कर्तव्य होखे के चाहीं क लोग के हौसला बढ ावल जाव प्राकृत क चीज खाए खात र पोषक घटक सभ के अलग ना करे खात र खाद्य पदार्थ सभ के रूप में बनावल जाला बलुक हमेशा इनहन के प्राकृत क रूप से संतुल त अनुपात में आ ज ंदा कच्चा अवस्था में लगभग पूरा तरीका से खाए के चाहीं। डाक्टर आ जीवव ज् ानी लोग के कबो अलगा भइला के उपयोग ता के बात ना करे के चाहीं

के बा

अलगअलग पोषक घटक लेक न पूरा कच्चा खाद्य पदार्थ के अन वार्यता प जोर देवे के चाही।

संक्ष प्त सारांश के बारे में बतावल गइल बा

आमतौर पर पोषण के पूरा ब ज् ान के दू गो मुख्य ब ंदु में संक्षेप में बतावल जा सके ला आ सभ मानव जात के च ंता के ब सय बनावल जा सके ला

.मानव पोषण में पूरा तरह से जीव त कच्चा कोश का होखे के चाहीं। खाली ओह खाद्य पदार्थन में जवना में जीव त कोश का होला ओहमें मानव जीव के मांग पूरा करे खात र जरूरी सगरी गुण होला.

.प्रकृत में आम आ पसंदीदा दुनु तरह के सब्जी शरीर होला। सबसे परफेक्ट आ बेहद पौष्ट क सब्जी शरीर फल हर यर सब्जी नट्स अनाज आ जड के बेहतर क स म होला।

संक्षेप में कहल जाय त आदमी के पूरा स्वास्थ्य तब म ले ला जब ऊ खाली कच्चा भोजन के पेट खाला ऊ एतना बेमार बा क ऊ पकावल खाना के सेवन करेला आ ऊ तब मर जाला जब ऊ खास तौर पर अइसन आहार पर गुजारा करेला. पह ला संस्करण पृष्ठ पर बा।

पत्र का के संपादक के समापन ट प्पणी

कर्तव्य के दबाव के चलते श्री. रेनेके च ट्ठी के जवाब देवे खात र। $ म लला पर ऊ रउरा के आपन रोज के कच्चा खाना मेनू गाइड आ अमेर का आ ट्रॉप क्स खात र रेस पी भेज दीहें जवना में पूरा न र्देश द हल जाई. ई सब क ताब के रूप में नइखे। भेजल जाव... एड.

बारबार हमनी के एह बात पर जोर देले बानी जा क सभ फल सब्जी अवुरी अखरोट उच्चतम गुणवत्ता के सही खाद्य पदार्थ हवे जवना में लगभग एकही न हन पोषक गुण होखेला। एह से कच्चा पोषण खात र सभ मेनू गाइड आ रेस पी सभ में कौनों वैज् ान क भा पोषण मूल्य से रह त होला। सबसे अज् ानी भी आपन भूख आ स्वाद के भाव के हुकुम से न र्देश त होके आपन आहार कार्यक्रम खुदे बना सकेला।

पत्र का के फरवरी अंक म लला पर हम संपादक श्री के के थॉमस के एगो च ट्ठी ल खनी ई मान के क भव ष्य में हमरा अध कार के रक्षा करे में उनुका खुशी होई

अप्रैल के भइल

श्री के के थॉमस एन वर्मांट एवेन्यू लॉस एंज ल्स कैल फोर्न या के बा।

प्र य महोदय

अचरज से लेट स लाइव के फरवरी नंबर में श्री जॉन मार्ट न रेनेके के एगो लेख पढ नी जवना के शीर्षक रहे एडवेंचर्स इन रॉ फूड्स जवना में लेखक हमरा क ताब के कवर पर ल खल आदर्श वाक्य के शब्दशः नकल कइले बाड न कच्चाखाना आ ओह लोग के आपन सामग्री के रूप में प्रत न ध त्व कइले बाड न. रउरा सभे से न होरा बा क एह गलतफहमी के अपना अग ला अंक में सुधारीं आ भव ष्य में अइसने कवनो घटना रोके खात र कदम उठाईं.

अर्शवीर तेर होवनेस यन के ह

दुर्भाग्य से करीब एक महीना बाद हमरा न म्नल ख त असंतोषजनक जवाब म लल जवना में श्री.

रेनेके के साह त्य क बेईमानी के बारे में बतावल गइल बा

मई के भइल

अरशवीर तेरहोवनेस यन कख एवेन्यू पेशन स्ट्रीट तेहरान फारस के बा।

प्र य महोदय

अप्रैल के राउर च ट्ठी के बारे में हम श्री जॉन मार्ट न के ल खले रहनी रेनेके के एगो सफाई खात र आ इहे सलाह उ हमनी के देले बाड `

`हम अपना लेख के फरवरी के क स्त के जांच कइले बानी आ पाता चलल बा क कवनो जगह हम म स्टर टेर होवानेस यन के आदर्श वाक्य के कवनो ह स्सा के शब्दशः नकल नइखीं कइले. कच्चा खाद्य पदार्थन पर हमार सगरी बयान हमार आपन व चार आ शब्द ह जवन साल के संच त अनुभव आ अध्ययन से जुटावल गइल बा. अगर हम उनुका जइसन कवनो बयान द हले बानी त ई व शुद्ध संजोग बा ना क जानबूझ के.

`हमरा लागत बा क हमरा लगे देश के कच्चा खाद्य क ताबन के एगो पूरा संग्रह बा आ ओहमें से हमरा उनुकर छोट पुस्त का के एगो प्रत म लत बा.

अगर हम ओकरा से नकल कर लेतीं त श्रेय उनुका के देले रहतीं। हमरा इयाद बा क उनकर पुस्त का हमरा के एगो दोस्त करीब एक साल पह ले देले रहे आ क हम म स्टर टेरहोवानेस यन के दस डॉलर भेज द हनी क ऊ हमरा के अपना दोस्तन खात र कुछ अउरी पुस्त का भेजसु. उ बात करीब एक महीना पह ले के ह। आज तक ना त म स्टर टेर होवानेस यन के खबर सुनले बानी ना पईसा के। अगर उ हमरा के आपन पुस्त का ना भेजल चाहतारे त उ हमार पईसा वापस क देवे काहेंकी हमार मतलब स र्फ श ष्टाचार अवुरी कच्चा खाद्य पदार्थ के फायदा फैलावे के भलाई से बा जवन क साल पह ले हमार जान बचा लेले रहे।

हस्ताक्षर त जॉन मार्ट न रेनेके पर स्थ त के तहत आ में
म स्टर रेनेके के बयान के देखत क ऊ राउर क ताब कच्चाखाना के कवर पर लागल आदर्श वाक्य के अपना ना ल हले हमनी का ना
लेट लाइव पत्र का में सुधार कइल गइल बा.

हस्ताक्षर त के थॉमस संपादकप्रकाशक के ह।

एह बल्क फीका तर्कन के जवाब में हम न म्नल ख त च ट्ठी भेजले बानी

मई के भइल

श्री के थॉमस संपादकप्रकाशक के ह। प्र य महोदय

रउरा सभे के सूच त करत माफी चाहत बानी क अप्रैल के हमार च ट्ठी पर रउरा मई के जवाब के हम संतोषजनक नइखीं मानत.

श्री रेनेके के हमरा व चार आ आदर्श वाक्य के दुरुपयोग खात र हम राउर पत्र का के ज म्मेदार ठहरावत बानी आ संतुष्ट के माँग करे के अध कार सुरक्ष त बा.

रउरा कोश श बा क म स्टर रेनेके के कइल सार्वजन क धोखा के जायज ठहरावल जाव जे... पांच डॉलर प्रत टुकड ा पर हमार व चार बेचत रहेला। हमार अभ यान मुख्य रूप से एह तरह के रंगदारी के मकसद से बा।

रहल बात . डॉलर के त जवना के श्री रेनेके के दावा बा क उ भेजले बाड `
me with an order for books हमरा ई कहत माफी चाहत बानी क हमरा उनुका से ना त पइसा म लल बा ना च ट्ठी.

अतेरहोव के ह

के बा

ई पत्राचार तब खतम हो गइल रहे जब श्रीमती बुलबेक एह तरह के दयालु रहली क    हमरा के    लेट   स लाइव    पत्र   का के अप्रैल नंबर भेजली    जवना में जइसन क    ऊपर देखावल गइल बा    साह   त्य   क बेईमानी के अउरी चकाचक उदाहरण बा. हम पाठक पर छोड    देत बानी क    ऊ तय कर लेव क    हमरा लेखन आ म   स्टर रेनेके के लेखन में जवन    समानता    बा ऊ संजोग बा क    जानबूझ के.

संपादक अपना कान्ह से ज   म्मेदारी ना ह   ला सकेलें    काहे क   ...
उ हमरा क   ताब से पूरा पर   च   त रहले    जवना के समीक्षा कई महीना पह   ले उनुका पत्र   का में हो चुकल रहे    जबक    श्री.
रेनेके खाली न   राधार बहाना आ न   ंदा से हालात अउरी खराब कर देलें.
रहल बात ओह दस डॉलर के एकदम अप्रासंग   क सवाल के जवना के ऊ हमरा के भेजले के दावा करत बाड   न त हम सार्वजन   क तौर पर बैंक के नाम भा ऊ कवना तरीका से कथ   त तौर पर हमरा के पइसा भेजले बाड   न    ओकरा बारे में जाने के माँग करत बानी जवना के बारे में हमरा लगे कवनो जानकारी नइखे.

व   श   ष्ट आहार के सभ स   फार   श के पूरा तरीका से पोंछ देवे के चाही
धरती के मुँह से दूर हो जाला। मानव जात    के साफसाफ एहसास होखे के चाहीं क    पकावल खाना से कवनो तरह के पोषण ना म   लेला आ आदमी मांसाहारी ना होला. एकरा से परे हर आदमी के जवन मन करे आ जवना रूप में मन करे ओकरा के खाए दीं. ई पूरा तरह से व्यक्त   गत स्वाद के बात बा।

हमनी के    आहार व   शेषज्       लोग रेस   पी आ मेनू के लमहर ल   स्ट वाला लोग के द   माग के अतना भ्रम   त कर द   हले बा क    बहुते लोग के लागेला क    हमहूँ    व   शेषज्       के ओह भाईचारा से जुड   ल बानी    आ एहसे ऊ लोग अक्सर हमरा के ल   ख के उपभोग करे के कार्यक्रम माँगेला प्राकृत   क भोजन के बारे में बतावल गइल बा। इहाँ हम मौका के फायदा उठावत ओह सब के सामूह   क जवाब देबे के चाहत बानी.

अब से अब कवनो खास आहार कार्यक्रम ना होखे के चाहीं
केहू खात   र स   फार   श भा कार्यक्रम के बारे में बतावल गइल बा. मनुष्य के जवन मन करे    जब भी हो सके आ जेतना भूख माँगे    ओतना खाए के चाहीं    ठीक ओसहीं जइसे बाकी सभ जीवजंतु सभ के खाए के चाहीं    चींटी से ले के हाथी तक ले बाकी जानवर सभ के    हालाँक       आमतौर पर अइसन सामग्री से संतुष्ट होखे के पड  ेला जे आसानी से होखे लें ओह लोग के उपलब्ध बा    त   पत   या घास    घास              के तुलना करीं।

के बा

पहाड के झाड ी पेड के पत्ता आ रेग स्तान के काँटा जवना में अनाज अखरोट
सब्जी आ फल बा।

कच्चा खाए वाला द न में एक बेर भा दस बेर खा सकेला हो सकेला क ऊ ख आवे
एक तरह के फल पर भा सौ तरह के। स्वास्थ्य के नजर या से एकरा में कवनो फर्क ना
पड ेला काहेंकी अलगअलग ल हल जाए वाला हरेक अलगअलग कच्चा सब्जी के खाद्य पदार्थ
अपने आप में पूरा पोषण देवेला। कच्चा खाए वाला के वैज् ान क भा आहार स फार श
के सूची से ना बलुक ओकर भूख आ तालू के मांग से मार्गदर्शन करे के पड ी जवन
प्राकृत क पोषक तत्व के चयन में हमेशा ओकर अचूक मार्गदर्शक रही। सबसे पक्का सबसे
सुरक्ष त अवुरी आसान तरीका बा क हमनी के खाना के ओ अवस्था में सेवन कईल
जाए जवना में प्रकृत ओकरा के तैयार कईले ब या अवुरी हमनी के सोझा पेश कईले ब या बस
ओकरा के दांत के नीचे कुचल के। बाक र अगर केहू के लगे सलाद आ अउरी म श्र त व्यंजन बनावे
के समय आ फुरसत बा त ऊ जरूर खाए

तइयारी के तुरंत बाद ना त समय के साथ आदमी खाद्य पदार्थन के नया क्षय के ओर ले जाइल जाई।

लोग के अब अइसन क ताब ना पढ े के चाहीं जेह में अलगअलग बेमारी सभ के एट यलज
न दान थेरापी दवाई व टाम न खन ज प्रोटीन हाइड्रोथेरेपी इलेक्ट्रोथेरेपी
आ अउरी अइसने ब सय सभ के बारे में बतावल गइल होखे काहें से क सभ बेमारी सभ के
उत्पत्त एकही आम कारण से होला आ एकर इलाज के एकही तरीका होला .

कई गो शाकाहारी लोग आ गैरशाकाहारी लोग भी जे लोग के सेवन करे के कोस स करे ला
सामान्य से कहीं अध का फल में अपना के कच्चा खाए वाला माने के धारणा होला. हालांक केहू
महीना में एक बेर पकावल खाना भी खाए त अपना के कच्चा खाए वाला ना मान सकेला काहे क
ओ तरीका से उ कबो पूरा तरीका से बेमारी से मुक्त ना हो पाई। एकर कारण ई बा क कच्चा खाए के
सुरुआती दौर में एगो न श्च त संख्या में बेमार कोश का सभ सुप्तावस्था के स्थ त में
आ सके लीं आ ओह स्थ त में काफी लंबा समय ले आपन अस्त त्व लंबा हो सके लीं। तब महीना
में खाली एगो पकावल भोजन ही ओह लोग के ज ंदा करे खात र काफी हो सकेला आ ओह लोग के
फेर से गुणा करे के मौका दे सकेला. जइसहीं कच्चा खाए वाला पकावल खाना के कटोरा ले लेला
ऊ ओह बेमार कोश का के ताजा पोषण देबे के आश्वासन दे देला आ ओह लोग के एगो नया जीवन दे
देला. नतीजतन जब केहू अपना के बेमारी के कहर से पूरा तरह से मुक्त ना कर पावे त ओकरा
जरूर...

ओह बीचबीच में होखे वाला उल्लंघन में कारण खोजीं आ कवनो दोसरा क्वार्टर में. ओह ड फॉल्ट के कवनो औच त्य ब ल्कुल ना हो सके.

पूरा कच्चा खाए के ख लाफ सबसे न राधार तर्क में से एगो जवन कबोकबो कुछ खास उत्तरी देशन से आ खासकर इंग्लैंड से हमरा लगे पहुँचेला ऊ बा जलवायु के असमानता. जबले आदमी मुट्ठी भर कच्चा अनाज पावे में सक्षम बा तबले कवनो देश में प्राकृत क पोषक तत्वन के कमी के सवाल ना उठ सके. एकरा अलावे एह बात के देखत क पकावल खाना से मनुष्य के जीव के कम से कम पोषण ना म लेला अगर लोग अपना के पोषण देवे अवुरी जीवन के कायम राखे में कामयाब होखे त दुन या के सभ क्षेत्र में पर्याप्त खाद्य पदार्थ होखे के चाही। पकावल भोजन के अपना आहार से खतम क के हमनी के अपना पोषण के पोषण मूल्य में कवनो कमी ना आवेनी जा एकरा उलट हमनी का अपना के जहरीला आ हान कारक सामग्री से मुक्त कर लेनी जा. एह सच्चाई के पूरा मतलब के सराहना तबे कर सकेला जे कई साल से कच्चा खाए के फायदा उठा चुकल होखे. ऊ सगरी वैज् ान क पोस्टुलेट जवना से जीव ब ज् ानी लोग पकावल भोजन के पोषण के रूप में देखावे के कोस स करे ला न राधार अनुमान आ व्यर्थ भ्रम हवें।

जइसन क हालात बा ठीक एह घरी कुछ खास देश बाड ` जहाँ लोग खाद्य पदार्थन के कमी से ग्रस्त बा आ लगातार भूखमरी के खतरा में बा जब दुन या में भरपूरी ले आवे के बहुप्रतीक्ष त चमत्कार पूरा करे खात र आध कार क घोषणा के जरूरत बा. दुर्भाग्य से ई सरल आ सादा घोषणा क खाना बनावे से प्राकृत क खाद्य पदार्थन के नीच आ ओकरा के हान कारक पदार्थ में बदल द हल जाला कतहीं नइखे लउकत बावजूद एह बात के क में पह लहीं से हम एह न र्व वाद सच्चाई के सगरी प्रमुख अध कार यन आ वैज् ान क हलकन के सोझा ले अइले रहीं दुन या के बा। ई एगो हड ताली संकेत बा क आज मानवता में अज् ानता पूर्वाग्रह अंधव श्वास आ घृण त नशा में केतना गह राह डूबल बा. सभ्यता आ प्रगत जइसन शब्द तब खोखला बाजेला जब ई ओह लोग पर लागू होला जे जवन कुछ कहल आ ल खल गइल बा ओकरा बावजूद अबह यों ई माने से मना कर देला क खाना बनावल एगो अप्राकृत क आ घातक ऑपरेशन ह.

ओह लोग के कहना बा क जीवव ज् ानी लोग अपना ज् ान में जबरदस्त प्रगत कइले बा. हमरा त लागत बा क जेतना आगे बढ हें ओतने एह बात के एहसास होखे के चाहीं क ऊ लोग कुछ नइखे जानत. आ जब ऊ लोग ओह दौर पर चहुँप जाला जहाँ ऊ लोग आज ादी से मान लेला क प्रकृत के असली बुद्ध का ख लाफ उनकर आपन ज् ान एगो स्मैटर ंग से बेसी नइखे त ई साँचहू मानल जा सकेला क ऊ लोग साँचहू कुछ सीखले बा.

समकालीन ज् ान आ सीख में डूबल ओह जीवव ज् ानी लोग में ई नइखे क हमनी के अइसन पूज्य कुलपत लोग से भेंट होखे जे भा साल के उम र ले ज यले बा. हमनी के अइसन लोग से व द्या के महान केंद्रन से काफी दूरी पर प्रकृत के छाती में म लेनी जा जहाँ ऊ लोग नशा आ बेसी क्षीण खाद्य पदार्थन से होखे वाला नुकसान से आंश क रूप से अछूता होला. अगर ओह लोग के ओह आंश क क्षय से भी बचावल जाव जवना के श कार एह घरी ओह लोग के खाना के सामना करे के पड ेला त ओह लोग के ज न गी केतना लमहर आ स्वस्थ रहीत. जवन चीज हमरा के मेड कल साइंस के लगभग हर वर्तमान अवधारणा के चुनौती देवे के अध कार अवुरी ह म्मत देवेला उ इ बा क प्रत शत कच्चा खाए से सभ बेमारी के मौल क अवुरी एक संगे तुरंत अंत हो जाला। परीक्षण करीं त रउरा आश्वस्त हो जाईं.

हम कवनो अत शयोक्त नइखी करत जब हम ओह सब लोग के हत्यारा आ अपराधी मानत बानी जे कवनो काल्पन क बहाने भा दोसरा तरह से बेमार आ अमान्य लोग के आपन प्राकृत क पोषक तत्व ताजा सब्जी आ फल से मना कर देला जवन क ओह लोग के खोवल स्वास्थ्य के बहाल करे के एकमात्र प्रभावी साधन ह . अपना दयनीय अज् ानता का माध्यम से ऊ व द्वान वैज् ान क अट ला भा ह टलर से बड हन नरसंहार करेलें. अपना मूर्खतापूर्ण स फार श से ऊ लोग लाखों लोग के द न पर द न ब ना कवनो राहत भा राहत के मार देला. अइसने बेहोश अपराध यन में दवाई पेय पदार्थ तंबाकू र फाइंड फर्श रोटी मांस हलवाई चीनी चाय कॉफी आ एह तरह के अउरी चोट पहुँचावे वाला उत्पाद के सगरी न र्माता आ व तरक शाम ल बाड े. अइसन अप्राकृत क क्षीण पदार्थ पैदा करे वाला हर फैक्ट्री परमाणु बम से बेसी मानवता के नुकसान चहुँपावेला.

हम सगरी मानवतावादी लोग से अपील करत बानी क ऊ लोग जवन कर सके ऊ हमरा के एह सच्चाई के प्रचार में बोलल शब्द से आ अपना प्रकाशन का माध्यम से दुनु तरह से मदद करसु.

जवना कच्चा खाए वाला लोग के बेमारी ठीक हो गइल बा ओह लोग के खास दाय त्व बा क ऊ लोग अपना ठीक होखे के व वरण प्रेस आ सगरी ज म्मेदार अध कार यन के न पटान में राखे.

अंत में पत्रकारन के ई बाउंडन ड्यूटी होला क ऊ ओह बयानन के सारांश अपना अखबार के कॉलम में प्रकाश त करसु आ ई जाने के माँग करसु क अध कारी अपना सुस्त न ष्क्र यता पर काहे अड ल बाड `.

## तीसरा भाग के बा

## कच्चा खाए के उपलब्ध के बारे में बतावल गइल बा

कई गो पाठक हमरा के च ट्ठी ल ख के कच्चा खा के म लल सफलता के बारे में पूछेले। ओह लोग के ज ज्ञासा के पूरा करे खात र हमरा खुशी बा क हम ओह लोग के कुछ प्रासंग क जानकारी देत बानी.

हमार आर्मेन याई के पह ला खंड के प्रकाशन के एक साल बाद
में काम कइले रहीं त फारसी में एगो छोट क ताब छपवनी जवना के मुफ्त प्रत व भ न्न संस्थानन अध कार यन आ प्रेस का बीच बाँट द हनी. तेहरान के अखबार आ पत्र का एह क ताब के अनुकूल स्वागत कइल आ ओहमें से बहुते लोग ओह स लस ला में लमहर समीक्षा ल खल.

कोर्ट के हलकन में एह क ताब पर काफी धेयान द हल गइल. के...
महामह म राजकुमारी शम्स पहलवी के पत श्री मेहरदाद पहलबोद जे अब संस्कृत मंत्री बाड ` हमरा के अपना आवास पर बोलवले आ हमरा के सूच त कइलन क हमरा क ताब के सम्मान शाह राजा मोहम्मदरेजा पहलवी के ध्यान से भइल बा जे उनुका के आगे बढ ावे के न र्देश द हले रहले व षय के बारे में पूछताछ कइल जाला। हमरा ई र कार्ड करत खुशी हो रहल बा क एकरा बाद श्री पहलबोद से छह सात गो परामर्श भइल रहे. रेड लायन एंड सन सोसाइटी के महासच व डॉ. अब्बास नफीसी आ खजेनौरी प्रसूत अस्पताल के न देशक डॉ. अबुलघासेम नफीसी

आ कई गो अउरी प्रमुख व शेषज् लोग हमरा व चार के तारीफ कइल आ हमरा से आपन सहयोग के वादा कइल.

एगो अनाथालय में कच्चा खा के कई गो लइकन के पालन पोषण करे के न र्देश जारी कइल गइल। एकरा अलावे कवनो बच्चा के अस्पताल में मरीज के इलाज अवुरी डे नर्सरी में से कवनो एक के पोषण प्रणाली में सुधार में कच्चा खाए के स द्धांत के अपनावे के रहे। दुर्भाग्य से वास्तव क व्यवहार में हमरा तरह तरह के बाधा से सामना करे के पड ल.

जल्द ये हमरा सामने पूर्वाग्रही डाक्टर आ अध कार यन के एगो बड हन सेना के सामना करे के पड ल जवना के नया व चारन से ओतप्रोत करे के पड ल. ई कवनो तरह से आसान काम ना रहे. पूरा अफेयर में अतना टालमटोल हो गइल क हम थक गइनी आ गह राह अफसोस से कोश श छोड द हनी.

ई असफलता त अउरी दुखद रहे काहे क हम करीब से देखनी क कइसे अप्राकृत क पोषण के नतीजा में नर्सरी में श शु कमजोर आ बेमार रह गइल रहले जबक अस्पतालन में ऊ लोग कृत्र म व टाम न जहरीला दवाई आ जानवरन के प्रोटीन पर भरोसा करत रहे मौत के चंगुल से ओह कमजोर दुबलापतला लइकन के बचाईं जे महतारी के दूध आ प्राकृत क पोषण से वंच त होके सूखल दूध आ सफेद रोटी के मुख्य आधार बना लेले रहले. इहो जोड ला के जरूरत नइखे क प्राकृत क न र्दोष पोषण के जरूरत पर एको व चार ना कइल गइल.

बाक र ऊ संपर्क साथही कई गो मेड कल सम्मेलनन में हमार मौजूदगी हमरा के बहुते महत्वपूर्ण सबक स खवलस . सबसे पह ले आ सबसे खास बात ई भइल क हमरा द्वारा जवन दृष्ट कोण रखल गइल बा ऊ भले प्रकृत के सबसे मौल क आ सरल न यम ह बाक र ओकरा के खाली ओह लोग के पचावल आ आत्मसात कइल जाला ज नकर उच्च शैक्षण क उपलब्ध के म लान न र्णय के आजादी आ मन के स्वतंत्रता से होला. औसत दर्जा के बुद्ध वाला व्यक्त एह संभावना के कल्पना ना कर सकेला क कवनो आम आदमी आज के पूरा च क त्सा व ज् ान में क्रांत ले आ सकेला आ वैज् ान क दुन या में मौजूदा आहार संबंधी अवधारणा के भ्रम त कर सकेला.

एही से हम एगो संक्ष प्त खंड अंग्रेजी में प्रकाश त करे के फैसला कइनी आ... एकरा के उच्चतम वैज् ान क आ राजनीत क हलकन के ध्यान में राखे के काम करी. बहुत बड कठ नाई से उबर के हम रोज घंटा काम कईनी क क ताब ल खनी ओकरा बाद हम एकर अंग्रेजी में अनुवाद करा के प्रकाश त क देनी

के बा

. हम असल में अध कतर क ताबन पर हस्ताक्षर कइले रहीं आ हर क ताब के साथे एगो च ट्ठी संलग्न कइले रहीं. हम एकरा के अपना व चारन के पूरा दुन या के लंबाई आ चौड ाई में प्रचार करे के सबसे तेज आ उपयुक्त तरीका मानत रहीं.

नतीजा हमरा सबसे खूनी उम्मीद से आगे न कल गईल। अग ला कुछ महीना में हमरा म लल हजारन च ट्ठी आ अखबारन से हमरा कवनो संदेह ना रहे क हमार क ताब दुन या के सगरी प्रमुख हस्ती आ अध कार यन के रुच से पढ ल जा रहल बा जवना में से बहुते लोग हमरा व चारन के सच्चाई के ब ना कवनो संकोच के पुष्ट करत रहुवे.

हाल के सालन में हम आपन सामाज क गत व ध त छोड ले बानी बलुक द नरात अपना क ताबन में अपना के समर्प त करे के चक्कर में आपन न जी व्यवसाय भी पूरा तरह से छोड देले बानी। तबो अजीब बात बा क अइसन लोग बा जे सोचत बा क हम अपना इंद्र यन से व दाई ले ल हले बानी बस एहसे क धन जमा करे के बजाय आ खाएपीए आ मस्ती में आपन समय दूर राखे का बजाय हम आपन सगरी बचत कुछ खास क ताबन के प्रकाशन पर खरच कर देनी जवना के हम सभका के मुफ्त में बाँटत बानी.

बाक र हमरा नजर में हमनी के साथीसाथी के न स्वार्थ सेवा से म ले वाला संतुष्ट से बड हन जीवन में कवनो सुख ना होखे. लोग महल के भवन बनावेला आ ओकरा के देख के मन गदगद हो जाला. अब दुन या के कोना से रोज जवन बधाई सराहना आ धन्यवाद के असंख्य च ट्ठी म लेला ओकरा में से हर एक के हमरा खात र एगो भवन के पूरा मूल्य बा. आ जब च ट्ठी ओह आदमी के होखे जे हमरा सलाह से कवनो गंभीर बेमारी से ठीक हो गइल बा आ जे हमरा के आपन उद्धारकर्ता मानत बा त हमरा खुशी के कवनो सीमा भा सीमा नइखे जवना के अउरी बढ ा देला एह एहसास से क ई सब भइल बा ब ना कवनो पार श्रम क के कइल जाला.

तथाकथ त अप्रत्याश त मौत के नतीजा में हर जगह लोग के नाश होखत देख के हमार आत्मा द नरात तड पत रहेला। हमरा साफसाफ बुझाता क ऊ लोग ना मरेला ऊ लोग मूर्खता से अप्राकृत क आ कृत्र म के थाली भर खात र खुद के मार देला

के बा

खाना. हमार द ल खून बह जाला जब हम देखनी क एगो आतंक त महतारी अपना मासूम बच्चा से सबसे कुलीन फल छीन के ओकरा हाथ में ओकरा बदले घातक रोटी दूध आ मांस धकेल देले ब या।

अपना पह ला अंग्रेजी क ताब में हम लगभग सभके संक्षेप में छू चुकल रहनी प्रासंग क समस्या के बारे में बतावल गइल बा। एह खंड में हम अपना कुछ प छला बयान के प्रवर्ध त कइले बानी आ कई गो महत्वपूर्ण सवालन पर कुछ अध का लंबाई में बात कइले बानी जवना से ई व षय आम जनता खात र अध का समझ में आवे वाला बा. बाक र क ताब के समापन पर ले आवे से पह ले हम पाठक के अपना पह ला अंग्रेजी क ताब के साथेसाथे हमार अउरी प्रकाशन के स्वागत से पर च त करावल चाहब.

दुन या के शासक आ अउरी प्रमुख अध कार यन के संबोध त हमार च ट्ठी के प्रत

रउरा सभे से न होरा बा क हमार क ताब कच्चाखाना के एगो मानार्थ प्रत स्वीकार क के हमार सम्मान करीं. हम ईमानदारी से आशा करत बानी क रउरा सभे के आपन कुछ अनमोल घंटो क ताब के परख में लगावल संभव हो जाई.

पकावल भोजन के सामान्य मानव पोषण के रूप में मान के समग्र रूप से मानव जात आँख मूँद के व नाश के घातक रास्ता ध लेले बा।

क ताब में बतावल व चार आ प्रस्ताव के अपनावल
आपके राष्ट्र के भलाई खात र सबसे जादा फायदा होई।

म लल जवाब के कुछ प्रत आ अंश

फारस के प्रधानमंत्री महामह म श्री अमीर अब्बास होवेयदा के पत्र

तेहरान अक्टूबर के भइल

श्री एटी होवनेस यन में भइल रहे।

हमरा तहार च ट्ठी आ ओकरा साथे भेजल क ताब म ल गइल बा.
एह बात के अफसोस करत क हाल तक काम के बेसी दबाव का चलते राउर क ताब पढ ` के फुरसत ना म ल पावल बाक र रउरा क ताब के हमरा सोझा पेश करे खात र बहुते धन्यवाद देत बानी.

हस्ताक्षर त अमीर अब्बास होवेयदा प्रधानमंत्री के ह।

के बा .

अमेर की दूतावास जून के भइल.

प्र य श्री अतेरहोव के बा

राष्ट्रपत जॉनसन के संबोध त राउर मार्च के च ट्ठी व्हाइट हाउस में म ल गइल बा साथही राउर क ताब कच्चा खाए के संलग्न प्रत भी म लल बा.

दूतावास के न र्देश द हल गइल बा क ऊ रउरा सभे के राष्ट्रपत के... उनुका के राउर क ताब देखे के मौका देबे में राउर व चारशीलता के सराहना.

वाल्टर जी रामसे के बा।

तेहरान के राजदूत के स्टाफ सहायक।

के बा .

व ंडसर महल अप्रैल के भइल

प्र य श्री अतेरहोव में भइल रहे।

हमरा के द क्वीन के आदेश बा क हम रउरा के धन्यवाद दीं क रउरा द के ल खल च ट्ठी प्र ंस ऑफ वेल्स आ ओह क ताब के प्रत खात र जवन रउरा ल खले बानी.

महामह म के ई क ताब अपना बेटा के भेजल रउरा से बहुते बढ या लागल आ हम रउरा के द क्वीन के हार्द क धन्यवाद भेजत बानी.

मैरी मॉर सन व ंडसर महल लेडीइनवेट ंग इंग्लैंड के ह।

के बा .

पेर स एवीआर के बा। में भइल

मोस यर में भइल.

के बा

ले जनरल डी गॉल ए ब एन रेगु ला प्लेकेट क्यू वौस लुई एवेज aimablement संबोधन के बा।

मोंस यर ले राष्ट्रपत डे ला र पब्ल क एम ए चार्जे डी वौस रेमर्स यर डे ल इरादा क्वी एगो प्रेर त सीईटी एनवोई।

हस्ताक्षर सच व पार्ट कुलर के बा।

के बा .

मास्को जून के भइल.

प्र य श्री अतेरहोव में भइल रहे।

राउर क ताब कच्चा भोजन के प्राप्त के हम धन्यवाद के साथे स्वीकार करत बानी IS THE PRINCIPLE OF NUTRITION जवना के हम रुच से परख रहल बानी।

एस कुराशोव जनस्वास्थ्य मंत्री यूएसएसआर के बा।

के बा .

नोमपेन ले जनवरी के बा

मोंस यर में भइल.

जे वौस रेमर्सी न श्छलता डी वोटरे एनवोई डी आई ओवरेज कच्चाखाना डोंट वौस एट्स ल ऑट्यूर एट वौस फेल स ट डाल लेस रेचेर्चेस एट लेस अनुभव क्यू वौस पोरसुइवेज सुर ल अल मेंटेशन।

एवेक टौस मेस प्रोत्साहन जे वौस प्राइ डी एग्रीर मोंस यर । । आश्वासन डी मा हाउते व चार बा।

नोरोडोम स हानौक उपयुवरेच ।

शेफ डे ल एटाट डु कैम्बोज के ह।

के बा .

नोमपेन अगस्त के बा।

के बा

प्र य श्री अतेरहोव में भइल रहे।

बहुत खुशी से राउर अद्भुत क ताब म लल बा जवना के शीर्षक बा
कच्चाखाईल के बा। क ताब के नाम से एकरा सामग्री के बारे में गह राह ज ज् ासा
पैदा हो जाला।

क ताब से गुजरला के बाद हमरा ओह सब सच्चाई से आश्वस्त बानी जवन रउआ क ताब में
ल खले बानी...

क ताब हमरा खात र एतना अनमोल बा। रउरा सभे से एगो अव स्मरणीय स्मृत
च न्ह के रूप में रखले बानी।

अब हम रउरा सभे से अनुमत माँगत बानी क एह क ताब के कम्बोड याई भाषा में
अनुवाद कइल जाव जेहसे क एहसे हमरा राष्ट्र के सबले बेसी फायदा होखे. आशा बा क रउरा नया
व ज् ान के नया खोज समग्र मानवता के अस्त त्व में नया मोड ले आई.

चुओन नाथ जोतननानो के बा।

कंबोड या में भ क्षु लोग के सर्वोच्च प्रमुख।

के बा .

नोमपेन्ह ले जुइलेट के बा।

मोंस यर में भइल.

एन आरोपी स्वागत डी वोटरे मैनुअल `कच्चाखाना क्यू वौस
अवेज यू ल माब ल ट डी मी फेयर परवेन र ज आइ ल होनर एट ले प्लेस र दे वौस
इन्फॉर्मर क्यू से ल वरे एम ए ब्यूकप इंटरेसे एट जे वौस एन रेमर्सी व वेमेंट।

नोरोडम कांटोल के बा।

ले प्रेस डेंट डु काउंस ल डेस म न स्ट्रेस रोयाउमे डु कैम्बोज के ह।

के बा .

द व्हाइट हाउस जून के भइल.

के बा

प्र य श्री अतेरहोव में भइल रहे।

अपना हाल या क ताब के एगो प्रत हमरा के भेजला खात र धन्यवाद. हम देखत बानी

कुछ मुफ्त घंटा खात र आगे बढ ीं जब हमरा एकरा के पढ े के मौका म ली

कुछ व स्तार से बतावल गइल बा.

र चर्ड डब्ल्यू रायटर राष्ट्रपत के व शेष सहायक आ न देशक फूड फॉर पीस अमेर का के ह

के बा .

लक्समबर्ग मई के भइल.

प्र य महोदय

ओह लोग के शाही महामह म द ग्रांडडचेस आ द हेर टेरी ग्रांडड्यूक ऑफ लक्समबर्ग के इच्छा बा क हम मार्च के राउर दयालु च ट्ठी म लला के स्वीकार करीं जवना से रउरा ओह लोग के आपन क ताब कच्चाखाना भेजले रहीं.

एह दयालु ध्यान से ओह लोग के शाही महामह म बहुते छू गइल आ हमरा से रउरा के भेजे के शुल्क लेत बानी. इनकर बहुत बहुत धन्यवाद। उ लोग राउर क ताब बहुत रुच से पढ हे।

मेजर जेरमैन फ्रांट्ज एडडीकैंप के ह।

के बा .

ताइवान अगस्त के भइल.

प्र य श्री होवनेस यन में भइल रहे।

हम रुच से पढ ले बानी राउर मई के च ट्ठी के साथे म ल के...
`कच्चा खाए वाला पर संलग्न खंड। ई एगो बहुते व चारोत्तेजक स फार श बा जवन रउरा समग्र रूप से मानव जात खात र कइले बानी आ हमरा लागत बा क ई ओह लोग के ध्यान से पढ े के हकदार बा जे हमनी के आ आवे वाली पीढ यन के स्वास्थ्य से च ंत त बा. ई खंड हमरा के भेजे में रउरा सभे के व चारशीलता खात र हमार हार्द क धन्यवाद स्वीकार करीं.

के बा

चेन चेंग चीन गणराज्य के प्रधानमंत्री।

के बा .

तेहरान ले अक्टूबर के भइल।

चेर मोंस यर के बा।

ल एम्बेसडे डे ला आरएसएफ डी यूगोस्लावी ए ल ऑनर डी वौस इन्फॉर्मर डी एवोयर रेक्यू यूने लेट्रे डु सच वालय महासच व डे ला प्रेस डेंसी डे ला आरएसएफ डी यूगोस्लावी पार लैकेल एस्ट कन्फर्मी ला र सेप्शन डु ल वर कच्चाखाना डोंट वौस एवेज यूट एल I amabilite d envoyer au राष्ट्रपत टीटो के बा।

ले महासच वालय vous remercie cordialement औ नोम डु राष्ट्रपत टीटो वोटरे लक्ष्य दूत डाल।

व्लाद मीर म लोवानोव क काउंसलर के ह।

के बा .

ट्रांसपोर्ट हाउस लंदन अप्रैल के भइल।

प्र य श्री होवनेस यन में भइल रहे।

रउरा बहुते मेहरबानी भइल क रउरा क ताब `कच्चाखाना के एगो मानार्थ प्रत भेजनी रउरा प्रस्ताव त आहार स द्धांतन के अध्ययन करे के पह ला मौका हम लेब.

अल व ल यम्स महासच व में भइल.

मजदूर पार्टी के ह

के बा .

वाश ंगटन मई के भइल.

प्र य श्री अतेरहोव में भइल रहे।

के बा

राउर क ताब रॉईट ंग के प्रत खात र धन्यवाद जवन हमरा recentl y म लल बा। एकर सामग्री नोट कइल गइल बा आ एकरा के भेजे में राउर सोच समझ के हम सराहत बानी.

जॉन एम. बेली अध्यक्ष लोकतांत्र क राष्ट्रीय सम त के ह।

के बा .

बर्न फरवरी के भइल.

हुजूर

हमनी के रउरा पुस्त का के प्रत ल प के प्राप्त के स्वीकार करत बानी जा आ धन्यवाद देबे के चाहत बानी जा जवना के शीर्षक बा

कच्चाखाना एक सामान्य सर्वेक्षण के बारे में बतावल गइल बा। सबके अपना शरीर के अभ न्न कच्चा माल के पहचाने के पड ी जवना के हमनी के रुच से पढ ले बानी जा। हमनी के तारीफ के साथे

स्व स संघीय जनस्वास्थ्य सेवा के बा।

खाद्य पदार्थ न यंत्रण के प्रमुख आरयूएफआई के ह।

के बा .

पोर्टओप्र ंस ले जुलाई के बा।

प्र य श्री अतेरहोव में भइल रहे।

राउर क ताब `कच्चाखाना खात र बहुत बहुत धन्यवाद। एह क ताब के कवर से कवर पढ ल जाई काहे क एहमें एगो अइसन समस्या से न पटे के काम भइल बा जवना से हमरा देश के व्यापक फायदा होखी.

आशा बा क क ताब में राउर स फार श एह... के जरूरत बा आ एह साल बेस्ट सेलर होखी.

व भाग डे ला संते पब्ल क एट के बा

डे ला जनसंख्या जेरार्ड फ ल प्यूक्स के सच व के बा

राज

के बा

र पब्ल क डी हाईई के ह।

के बा .

बर्ल न जून के भइल.

प्र य श्री अतेरहोव में भइल रहे।

जर्मन लोकतांत्र क गणराज्य के राष्ट्रपत वाल्टर उलब्र च रउरा जवन पुस्त का भेजले बानी ओकरा खात र आपन हार्द क धन्यवाद देत बाड न.

हमेशा का तरह राउर बयान के व स्तार से आलोचना हो सकेला एकर बहुते कुछ न श्च त रूप से व शेषज् के च ंता से ऊपर होखला के चलते डॉक्टर पोषण वैज् ान क आद एकरा बावजूद हमनी के आपके बात से एकदम सहमत बानी जा क पोषण के ध्वन प्रणाली ले आवे के हर संभव प्रयास होखे के चाही।

जर्मन लोकतांत्र क गणराज्य के सरकार आ खास कर के स्वास्थ्य मंत्रालय एह सवाल पर बहुते ध्यान देत बा. स्वस्थ जीवनशैली बनावे खात र इहाँ देर से एगो सम त बनावल गइल बा जवना के एगो उद्देश्य पोषण के सही स द्धांत के लोकप्र य बनावल बा।

हुथ मुख्य सलाहकार राज्य के चांसलर के ह।

के बा .

ला हबाना डी अगोस्टो डी के बा।

एस्ट माडो डॉक्टर के बा

एक्यूसो रेस बो डी सु एमेबल एनव ओ डेल ल ब्रो ॅकच्चाखाना जेंट लजा क्यू एप्र स ओ मुय स ंसेरामेंटे वाई एस्पेरो ड स्फ्रुटार डे सु लेक्चरा वाई रेकोगर डेल म जो लास आइड याज वाई ओर एंटेशन्स वैल ओसास क्वेसु एक्सपीर यंस एन एस्टे मटेर या नोस ट्रास्माइट पोर इंटरमीड यो डी सु लेक्चरा।

डॉ. जोस आर मचाडो वेंचुरा म न स्त्रोडी सलालुद पब्ल क क्यूबा के ह।

के बा .

के बा

ला पाज बोलीव या जुलाई के भइल।

कच्चा खाए पर राउर क ताब के मानार्थ प्रत खात र बहुत बहुत धन्यवाद। हम अबहीं ले एकरा के पूरा नइखीं पढ ले आ खाली कुछ खास अध्याय पर गइल बानी. ओहमें रउरा जवन व चार व्यक्त करत बानी ऊ उत्तेजक बा हालांक व वाद त बा. हम अबहीं ले ओह लोग पर ट प्पणी करे के स्थ त में नइखीं बाक र रउरा क ताब के स्वागत आ ओकरा से हमरा में जवन रुच पैदा भइल ओकर जानकारी जरूर द हल चाहत बानी.

डॉ. गुइलरमो जौरेगुई जी जनस्वास्थ्य मंत्री के ह।

के बा .

बेओग्राद अप्रैल के भइल.

ई रउरा सभे के धन्यवाद देबे खात र बा क रउरा कच्चा खाए नाम के क ताब के मानार्थ प्रत भेज द हनी जवना से न श्च त रूप से ओह लोग के बहुते रुच जागल होखी जे पर्याप्त पोषण के समस्या से च ंत त बा.

मोमा मार्कोव च के ह स्वास्थ्य एवं सामाज क नीत के संघीय सच व।

के बा .

प्रोत्साहन आ आभार पत्र भी म लल बा
न म्नल ख त व्यक्त त्वन से म लल बा

नीदरलैंड के रानी के डेनमार्क के राजा के नाम से जानल जाला के राजा के ह स्वीडन के नाम से जानल जाला बेल्ज यम के राजा के नाम से जानल जाला इटली गणराज्य के राष्ट्रपत एंटोन यो सेग्नी आस्ट्र या के राष्ट्रपत एडोल्फ शार्फ अउर एस. कोस्टा र का के राष्ट्रपत फ्रांस को ओरलच भारत के राष्ट्रपत एस राधाकृष्णन एस. ऑस्ट्रेल या के गवर्नर जनरल डी ल स्ले के नाम से जानल जाला फ नलैंड के राष्ट्रपत उर्हो केकोनेन आयरलैंड के राष्ट्रपत ईमन डी वैलेरा पी. वैन डी कैलसेइड एमडी के बा व श्व स्वास्थ्य संगठन कोपेनहेगन डेनमार्क के न देशक कनाडा के राष्ट्रीय स्वास्थ्य आ कल्याण मंत्री म स ला मार्श सीएच के बा।
इजरायल के गृहमंत्री शाप राह के नाम से जानल जाला ग्वाटेमाला के स्वास्थ्य मंत्री अल्फोंसो पोंस आर्च ला इथ योप या के जनस्वास्थ्य मंत्री अब्बेबे रेट्टा के नाम से जानल जाला स्वास्थ्य मंत्रालय के मुख्य संपर्क अध कारी युइची सैटो आ...

के बा

कल्याण टोक्यो के बा श्री मोहनलाल व्यास स्वास्थ्य एवं श्रम मंत्री गुजरात भारत
आयरलैंड के स्वास्थ्य मंत्री मैकएंटी अउर एस. मार्गा ए एम के बा
क्लोम्पे नीदरलैंड के स्वास्थ्य मंत्री अउर एस. माल्टा के प्रधानमंत्री जॉर्ज यो बोर्ग
ओल व यर गुड्रुन सैंज आ एल्सी वायरंडट नोबेल फाउंडेशन स्वीडन के हवें जे ग्र मंड
ल बरल पार्टी लंदन के नेता अउर एस. लक्समबर्ग के प्रधानमंत्री प यरे वर्नर आयरलैंड
के प्रधानमंत्री शॉन एफ लेमास के नाम से जानल जाला ऑस्ट्रेल या के प्रधानमंत्री रॉबर्ट
जी मेन्जीज के नाम से जानल जाला भारत के गुजरात के राज्यपाल मेहदी नवाज जंग एस. भारत के
मद्रास के राज्यपाल महाराजा श्री जया चमराजा वाड यार बहादुर जी भारत के खाद्य आ कृष
मंत्री एस के पाट ल एस.के. भारत के पश्च म बंगाल के मुख्यमंत्री पीसी सेन एस. स लोन के
गवर्नर जनरल व ल यम गोपल्लावा कनाडा के प्रधानमंत्री लेस्टर प यर्सन के नाम से जानल
जाला भारत के राजस्तान के राज्यपाल सम्पूर्णानंद अउर एस. भारत के पंजाब के मुख्यमंत्री श्री
परताप स ंह कैरोन जी रॉबर्ट फ्रेजर स्वतंत्र टेलीव जन प्राध करण लंदन श्री के बा।

सरनोफ अध्यक्ष नेशनल ब्रॉडकास्ट ंग कंपनी न्यूयॉर्क आ अइसने
ऊपरे

कई देशन में च ट्ठी भेजल गइल बा बाक र जइसन क रउरा देखत बानी क कुछ
मेल कमजोर देशन के राजनेतन के भेजल गइल रहे जवना में अध का भूखमरी आ गरीबी आ अउरी समस्या
रहे ओह लोग के झूठा खतरनाक आ आजादी व रोधी नीत यन का चलते एहसे अगर ऊ लोग
आपन राह बदल लेव आ अपना लोग के मदद करीं तब ऊ लोग एगो अमीर आ शांत पूर्ण व कस त
राष्ट्र बन सकेला. कच्चा शाकाहार ओह लोग खात र एगो कुंजी बा अगर ऊ लोग आपन तरीका बदल देव.

ग्रेट ब्र टेन के वेगन सोसाइटी के आध कार क अंग स तंबर में
न म्नल ख त सूचना प्रकाश त भइल उनकर साल के बेटा आ साल के बेटी के
दुखद नुकसान जवना के ऊ अप्राकृत क पोषण के रूप में जाने लगले made Arshavir Ter
Hovannessian आहार के गह राह अध्ययन कइले एकर पर णाम RAWEATING में
बा जवन एगो पुस्त का d ह जवना के हमनी के तेहरान से म लला से खुशी बा।

आश्वस्त तरीका से ऊ हमनी के लगभग सगरी पूर्वधारणा के नष्ट कर देत बाड न
आहार के बारे में आ शाकाहारी लोग भी अपना पकावल खाना के साथ तनी ह लल महसूस कर
सकेला।

स ंथेट क व टाम न के बारे में कवनो बकवास नईखे अवुरी शायद कच्चा खाना के सीधासीधा पालन में उ व टाम न बी अवुरी बाकी जरूरी व टाम न के बोगी के रास्ता देखवले होईहे।

हम उनुकर तर्क नईखी दे सकत लेक न उनुका बेटी में छव साल के अनाह त जे अपना जीवन में कबो पकावल भा क्षीण भोजन के एको कटोरा के सेवन नईखी कईले उ अपना व कस त आहार के प्रभावशीलता के हड ताली सबूत बाड ी अवुरी जवना के हमनी के इहाँ उद्धृत करतानी...

एकरा बाद ऊ लोग पूरा तरह से के अंत में द हल पर श ष्ट के छाप देला क ताब के साथेसाथे अनह त के तस्वीर भी बा।

के बा .

व ल्म्सलो अप्रैल के भइल

रॉईट ंग के कॉपी भेजे में रउरा सभे के बहुत बहुत धन्यवाद । हमरा पूरा व श्वास बा क व चार मूल रूप से सही बा अवुरी हमनी के कच्चा खाद्य आहार के अपार उपायात्मक गुण जानतानी।

अगर रउरा पसंद बा त हमरा के आपन प्यारी बेटी अनाह त के फोटो भेजीं जइसे क पीछे के कवर पर हमरा एह साल के अंत में रउरा क ताब के पर श ष्ट के साथे THE BRITISH VEGETARIAN में प्रकाश त करे में खुशी होई।

जेफ्री एल रुड सच व आ संपादक द शाकाहारी सोसाइटी के ह

जेफ्री एल रुड बैंक स्क्वायर व ल्म्सलो चेशायर इंग्लैंड के ह।

के बा .

मलागा मई के भइल.

प्र य म त्र में भइल रहे।

रउरा सभे से न होरा बा क रउरा सभे से न होरा बा क कच्चाखाना पर आपन बेहतरीन क ताब के दर्जन भर प्रत एके बेर में भेज दीं. हमनी के ब ल ंग प तुरंत रेम टेंस भेज देब जा र सेल रेट प। हमनी के एह शरद ऋतु में इंग्लैंड एंड वेल्स के लेक्चर टूर करब जा आ उम्मीद बा क ओह जा एह क ताब के बढ या फायदा खात र इस्तेमाल कइल जाई.

के बा

एच. जे द  नशाह  अध्यक्ष  द अमेर  कन वेगन सोसाइटी  एच.जे द  नशाह  प्रेस  डेंट के नाम से जानल जाला। मलागा  न्यू जर्सी  अमेर  का के ह

के बा .

स्वर्गीय डॉ. ब  र्चरबेनर के बेटा डॉ. राल्फ ब  र्चर के एगो...
छह पन्ना के प्रमुख लेख DER WENDEPUNKT में  के अंग
ज्यूर  ख में ब  र्चरबेनर क्ल  न  क  मई  एलेसओडरन  चट्सलेहरेन
फाइबर एर्नाहरुंग  ऑल ऑर नथ  ंगडॉक्ट्र  न ऑफ...
पोषण  जेकरा के मोटामोटी संक्षेप में न  म्नल  ख  त तरीका से बतावल जा सके ला

उ कहले क  दुन  या के दु अलगअलग कोना में  दुगो ब  ल्कुल व  रोधी
पोषण के स  द्धांत सामने रखल गइल बा। कैल  फोर्न  या में व  र्न  ट्ज नाम के एगो
प्रयोगकर्ता  रसायन के म  श्रण से लगभग बेस्वाद पोषण पाउडर के गढ  ले बाड  `।
एह कृत्र  म  खाना  से ऊ  गो दोष  यन पर प्रयोग करेलें आ ब  ना र  जल्ट के इंतजार
कइले ऊ पत्रकारन का सोझा संभावना के बहुते समय से पह  ले सहजता से उजागर कर देलें.  ओह
तथाकथ  त वैज्  ान  क के बेतुकापन पर तनी अउरी बोलला का बाद समीक्षक आगे कहत
बाड  न  दूसर ओर  हमनी के समीक्षा ताल  का पर एगो छोट क  ताब बा जवना में पोषण पर
ब  ल्कुल उल्टा श  क्षा बा  जवन एगो  सबया कुछ भी ना  दृष्ट  कोण के प्रत  न  ध  त्व
करेला  अतेर्होवकच्चाखाना।प्रकाशन ठोस तर्क से संपन्न बा  में ल  खल गइल बा बेहतरीन
अंगरेजी बा आ दू गो ब  साल आर्मेन  याई खंड सभ के सारांश हवे।

एकरा में आर्य के पुरान उच्च संस्कृत  के बेटा के उपस्थ  त  के बोध होला। कवनो छोट
आत्मव  श्वास के साथ... ऊ शुद्ध सब्जी पोषण के इंसान खात  र सबसे प्राकृत  क आ एकमात्र
सही भोजन के रूप में प्रत  न  ध  त्व करेला  आ हमनी के समझौता के तलाश करे वाला
युग में ऊ ई काम अतना ताजा  सीधासीधा अलौक  क न  रपेक्षता के साथ करेला क  हर
संभावना में ई ओह छोटहन क  ताब के जर्मन में अनुवाद करे खात  र पइसा दे दीहें.

एकएक करके हमरा अवधारणा के जरूरी ब  ंदु के दोबारा संक्षेप में कहला के बाद लेखक कुछ
वैज्  ान  क तथ्य के ज  क्र कइले बाड  न जवन हमरा पक्ष में बोलत बा

चालीस साल पह  ले से ही वाल्टर सोमर सोचत रहले क  ब  र्चरबेनर अपना धारणा में
एतना दूर काहें नईखन गईल क  उ कच्चा खाना के इंसान खाती एकमात्र पोषण घोष  त क देले।
अतेरहोव के पक्ष में इ तथ्य बा क  ताज  ा जांच के मुताब  क  रीडर्स डाइजेस्ट
जनवरी  के भइल।

के बा

आदमी वास्तव में डेढ लाख साल से लगभग शुद्ध कच्चा सब्जी के पोषण से ज यत बा आ एह तरीका से केहू मानल जा सके ला क ऊ आपन सभसे ऊँच प्राकृत क ब कास हास ल कइले बा। अतेर्होव के पक्ष में वर्तमान समय में पोषक तत्व आ व टाम न के बीच संतुलन के कमी के हड ताली एहसास उत्तेज त भूख अस्वस्थता में व लंबता के अवध Dammerungszone संक्रामक रोगन में क्षेत्र के भूम का ताजा सब्जी के पोषण के दौरान चयापचय में बड हन अर्थब्यवस्था सब्जी के प्रोटीन सभ के जैव क श्रेष्ठता खासतौर पर कच्चा भोजन में पोषण सभ के अखंडता जेकरा के कबो परेशान ना होखे के चाहीं आ दुन या भर में खाद्य पदार्थ सभ के कमी के सामना करत अइसन पोषण के संभावना।

समीक्षक के मुताब क पुरुष ओह दुनो चरम ध्रुव के बीच लहरावेले। उनुका व चार से संभवतः ई सही होई क कबो बीच में आराम ना कइल जाव. आ ऊ पाठक के सलाह देत बाड न क व र्न त्ज से बहुते नजदीक आतेर्होव के नजदीक खड ा होखे के चाहीं.

के बा .

एश ंगडन रॉचफोर्ड फरवरी के भइल.

प्र य महोदय

राउर क ताब रॉईट ंग के देखे खात र धन्यवाद। अगर रउरा हमनी के ल स्ट जानत बानी प्रकाशन के रउरा एहसास हो जाई क हम रउरा मौल क आधार से द ल से सहमत बानी. हमनी के राउर नजर या से पूरा सहानुभूत बा आ अन वार्य रूप से एह कंपनी के गत व ध यन के आलोक में राउर न ष्कर्ष से सहमत बानी जा.

लइकन खात र खाना के व षय पर राउर दृष्ट कोण हमनी के बहुत पसंद बा। बहुते बा... वाकई में बढ या बा। ई अतना साँच बा क छोट बच्चा के कच्चा फल के प्राकृत क स्वाद के जानबूझ के पकावल खाद्य पदार्थ के पक्ष में मोड देबे के पड ेला. आ हम राउर व षय के व्यापक व्यवहार के तारीफ करत बानी काहे क पन्ना के अंतराल में रउरा न श्च त रूप से पक्ष में सगरी तर्कन के सहन करे खात र ले आइल बानी चाहे ऊ स्वस्थ जीवन जीए के नजर या से होखे भा बेमारी से उबर केया रोके के नजर या से आ लेबे के नजर या से ध्यान में राखल गइल बा

के बा

च क त्सा आ आर्थ क न ह तार्थ इहाँ तक क समग्र रूप से दुन या खात र
नैत क पर णाम के भी छूवल।

...दुर्भाग्य से मानवता के परोपकारी होखे वाला लोग के तब तक प्रशंसा आ अन्य भौत क
इनाम ना म लेला जब तक क उ लोग स्थापना के माध्यम से काम ना करे। ना त लाखों पाउंड के
दसवां ह स्सा भी का ना कइल जा सकत रहे जवन वैज् ान क लोग के ओर से शोध खात र
दान कइल जाला जे बहुत बार खाली एक समय के बाद खाली जगह खींच लेला भले ही एकर नतीजा
असल में नुकसान ना पहुंचवले होखे।

द सीडब्ल्यू डैन यल कंपनी ल म टेड एश ंगडन रॉचफोर्ड एसेक्स इंग्लैंड के ह।

के बा .

मेक्स को डीएफ अप्रैल के भइल।

प्र य श्री होवनेस यन जी के बा

हमनी के अभी राउर क ताब RAWEATING म लल बा आ खाली एगो...
झलक देख के हमरा एहसास बा क ई काफी द लचस्प बा आ रउरा वाकई में लोग के मनावे के
कोश श में बढ या काम कर रहल बानी क सबले बढ या बात ई बा क प्रकृत के
पालन कइल ब ना ओह बेतुका संशोधन के जवन मानव जात ओकरा से कइले बा.

इंजी के नाम से जानल जाला। कार्लक्स प्र एटो लोसानो के ह। महाप्रबंधक के नाम से जानल जाला। इंटर अमेर की एएसएन के
बा। सैन टरी इंजीन यर ंग के अल्फोंसो हेरेरा मेक्स को डीएफ के बा

के बा .

फ्रेंड्स हाउस अप्रैल के भइल.

कच्चाखाना पर राउर क ताब फ्रेंड्स सर्व स काउंस ल में आइल आ हमरा एकरा के पढ `
में रुच रहल बा. हम एकरा के लाइब्रेरी ऑफ फ्रेंड्स वेज टेर यन सोसाइटी में भेजत रहब जहाँ हमरा
उमेद बा क ई दोसरो लोग खात र उपयोगी हो सकेला.
रउरा अपना लेखन में आ कच्चा प्राकृत क खाद्य पदार्थन के साथे एह साधारण तरीका से ज ए में
जवन बढ या काम करत आइल बानी ओकरा खात र धन्यवाद. हमरा त ई दुन या के पोषण आ
धरती पर शांत के आशा के न शानी लागत बा. हम त मानत बानी

के बा

हमनी के आध्यात्म क प्रकाश के प्रत अउरी संवेदनशील बनावे के चाहीं। वर्तमान में हम शाकाहारी हईं शाकाहारी अंडा दूध शहद आद ना लेत बानी एहसे हम राउर सुझाव के महत्व देत बानी आ हम धन्यवाद देत बानी क अध का लोग एकरा के सही तरीका से ज ए के तरीका के रूप में देखे आवत बा. अब तरह तरह के समाज मानवतावादी लोग बा जे शाकाहारी आ शांत प्र य बा आ एह सब के व श्व एकता के ओर मदद करे के चाहीं।

क्वीनी डावे फ्रेंड्स हाउस यूस्टन आरडी के बा। लंदन एनडब्ल्यूआई के ह

के बा .

इजरायल जनवरी के भइल.

प्र य महोदय

राउर क ताब रॉईट ंग पढ ला के बाद हमनी के राउर अउरी क ताब अंग्रेजी में पढ ल चाहब जा... अगर लोग खाली इहे सोचत आ समझत क उ लोग अपना शरीर में ले जाए वाला तमाम कचरा के ब ना स्वस्थ आ खुशहाल हो सकेला तू हमनी के समय के भव ष्यवक्ता हउअ।

एम. नेजाह प्राकृत क च क त्सा के डॉ. प्रेस डेंट के बा। इजरायल नेचुरोपैथ क assn के बा।
नेजाह एस्टेट म शमार हाश व आ इजरायल के ह।

के बा .

प्र य महोदय

राउर क ताब कच्चाखाना पढ ले बानी आ हमरा बहुते नीक लागेला. ई हर पहलू में बहुत रोचक बा काहे क खाना के प्रकृत के उत्पादन के रूप में खाए के पड ेला।

राउर मौल क ब न्दु उहे बा जवन हम अपना क ताब आ लेखन में बरकरार रखले बानी बहुत पह ले... हम एकर स्पेन श में अनुवाद कइल चाहब अगर रउरा व चार के स्वीकार करीं. अगर रउरा कवनो द क्कत ना होखे त हमरा खात र एगो प्रत भेज दीं. हम एकर समीक्षा एगो स्पेन श पत्र का खात र कर रहल बानी बायोनोम या जवन स्पेन के मैड्र ड में प्रकाश त भइल बा...

ए सेवरन प्राकृत क च क त्सा कोलुंगा ला र एरा स्पेन के डॉ।

के बा

के बा .

बोस्टन जुलाई के भइल.

श्री अतेरहोव के नमस्कार बा

संलग्न में रउरा अपना सात गो पुस्त का खात र दस डॉलर म ल जाई जवना के शीर्षक बा कच्चाखाना . एहसे तीन डॉलर के शेष रह जाई जवना से रउरा अध का से अध का बुलेट न नंबर मेल करे के लागत पूरा हो जाई.

हमनी के राउर बुलेट न नंबर में बहुते रुच बा काहे क हमनी के इरादा बा क एकर कॉपी ओह बहुते लोग के मेल कइल जाव जे अपना स्वास्थ्य समस्या का बारे में हमनी के ल खेला. हमनी के पूरा भरोसा बा क इ बहुत लोग खाती आशीर्वाद होई।

अगर रउरा अपना बुलेट न नंबर के म म योग्राफ कॉपी बनावे के अनुमत देब त हमनी के सराहना करब जा काहे क बेशक हमनी का रउरा अनुमत का ब ना ई काम करे पर व चार ना करब जा. अगर अनुमत म ल गइल त हमनी का एको शब्द ना जोड ब जा ना घटब जा. हमनी के एगो गैरलाभकारी संगठन हईं जा आ ईमानदारी से इच्छुक बानी जा क पीड त मानवता के ओह स्वास्थ्य में वापसी के रास्ता खोजे में मदद करीं जा जवन प्रकृत हमनी के इरादा कइले रहे. हमनी के पूरा व श्वास बा क रउआ भी एही इच्छा से प्रेर त बानी।

आशा बा क प्र य श्री अतेरहोव रउरा एह पर आपन न जी ध्यान देब आ जइसहीं रउरा सुव धा होखी हवाई मेल से रउरा से सुने दीं. हमनी के एकर बहुत सराहना भी करब जा अगर रउआ आपन एयर मेल च ट्ठी में आपन कुछ बुलेट न नंबर संलग्न करब।

संस्थापक द राइज ंग सन नेशनल मेड कल फ ज कल र सर्च फाउंडेशन इंक के बा।

में न कोला टेस्ला थॉमस एड सन आ फ्रांस स र चर्ड्स द्वारा «फंडामेंटल र सर्च सोसाइटी» के रूप में आयोज त कइल गइल। एन व गमोर डीडी के बा

कार्यकारी अध्यक्ष एक्सेटर सेंट बोस्टन के बा

के बा .

लॉस एंज ल्स जून के भइल.

के बा

हमार प्र य फ्रेटर

लेखक के लगे हाल ही में राउर कुशलता से ल खल आ ज् ानवर्धक क ताब बा जवना के शीर्षक बा कच्चाखाए आ एकरा के पढ ला के बहुते मजा आइल बा. ऊ रउरा सभे के एह व द्वान प्रस्तुत पर आपन हार्द क बधाई देबे के चाहत बाड न आ खास कर के रउरा सभे के ब ना पकावल प्राकृत क खाद्य पदार्थ खाए के साहस क समर्थन आ समर्थन खात र.

एह आहार प्रक्र या के बहुत द न से गंभीरता से सदस्यता ल हल गइल बा असल में जब ऊ इलेक्ट्रोमैग्नेट क च क त्सीय उपकरण के न र्माण में लागल रहले त ऊ लगभग साल पह ले भा के दौरान च क त्सक आ नर्सन खात र कई गो आहार ल खले रहले जवना में कच्चा के प्रधानता के स फार श कइल गइल रहे. रोजमर्रा के आहार में खाद्य पदार्थ के...

लेखक व द्युत चुम्बकीय उत्सर्जन आ व क रण के क्षेत्र में भी लंबा शोध कइलेन आ बाद में कृष रसायन व ज् ान के महत्वपूर्ण व षयन पर भी जवना में आज के मानवता के च ंताजनक जरूरत के पूरा करे खात र ना खाली मात्रात्मक बलुक गुणात्मक आवश्यकता शाम ल रहे...

आगे बढ े से पह ले हमनी के पूछताछ कर सकेनी जा क रउरा कवनो प छला... खंड अंग्रेजी में ल खल गइल रहे देखल जाला क ओहमें से एगो आर्मेन याई में छपल रहे. अगर अइसन बा त लेखक उहे अध्ययन कइल चाहत बाड न जेहसे क राउर सम्मान त मानवीय काम के पूरा तरह से समझे के पता लगावल जा सके.

व्याख्या के तौर पर कहल जाव क लेखक समर्प त कइले बाड न काफी समय आ मेहनत एगो व्यापक ग्रंथ के पूरा करे खात र यानी क लगभग न ष्कर्ष त शीर्षक द सुपरसेंसबल रेस्क्यू ऑफ मैन जवन वाकई में एगो गह राह व षय के कवर करेला...

एह म स व के बंद करे से पह ले का लेखक ई कह सकेलें क राउर क ताब मानव जात खात र एगो मूल्यवान योगदान ह आ व्यापक रूप से पढ े आ अध्ययन के हकदार बा आदमी एह बात के ह साब लगावे में असफल हो जाला क पौधा जीवन एकमात्र संतोषजनक खाद्य कारखाना हवे आ ना त जानवर पौधा के ब ना मौजूद हो सकेला ना ऊ जानवर अपना रोजीरोटी खात र जैव क अवस्था में महत्वपूर्ण खन ज आ सार के न र्माण आ आत्मसात करे लायक रूप में उपलब्ध करावे खात र। ऊ अबह यों परवाह करत लउकत बाड न

कच्चा के रूप में अपर ष्कृत कच्चा अयोग्य आ अपना इस्तेमाल भा आनंद खात र अप्रस्तुत...

जईसे क महान डॉ. एलेक्स स कैरेल कई दशक पह ले ल खले रहले क पुरुष आधुन क सभ्यता के वर्तमान रास्ता के पालन नईखन क सकत काहेंकी उ लोग पत त होखतारे। अक्र य पदार्थ के व ज् ानन के सुंदरता से ऊ लोग मोह त हो गइल बा. ओह लोग के ई ना बुझाइल क ओह लोग के शरीर आ चेतना प्राकृत क न यमन के अधीन बा जवन क नाभ कीय सूक्ष्म दुन या के न यमन से अध का अस्पष्ट बा बाक र ओतने अन वार्य बा. ना ही उ लोग इ समझले बा क ब ना सजा म लले उ लोग ए कानून के उल्लंघन नईखन क सकत। एह से ओह लोग के ब्रह्मांडीय ब्रह्मांड के अपना साथी आदमी के आ अपना भीतरी के आ अपना ऊतक आ मन के भी जरूरी संबंध सीखे के पड ी। का ओकरा पतन होखे के चाहीं त सभ्यता के सुंदरता आ भौत क ब्रह्मांड के भव्यता तक खतम हो जाई. डॉ. कैरेल अक्सर एह बात के संकेत देत बाड न क अध का से अध का महान अस्पतालन के न र्माण से अकेले प्रभाव से लगातार न पटे के बजाय कारण से न पटे के जरूरत से उबरल ना जाला.

त हमनी के मानवता के श क्ष त करे खात र आ प्राकृत क मौल कता सामान्य ज् ान आ अपना कर्तव्य आ ज म्मेदारी के न भावे में लवटे खात र बहुत कुछ करे के बा.

डॉ. अर हुर बी वाकर एस शेरबर्न ड्राइव लॉस एंज ल्स कैल फोर्न या अमेर का के रहे वाला

के बा .

एलेगनी एनवाई अक्टूबर के भइल.

प्र य श्री अतेरहोव में भइल रहे।

राउर एगो क ताब कच्चाखाना हमरा हाथ में आ गइल बा आ हम बानी एकरा सामग्री से बहुत प्रभाव त भइल एतना क हम कच्चा खाए के शासन अपना लेले बानी। इहाँ हमार एगो खेत बा जहाँ हम आपन फल नट्स आ सब्जी जैव क तरीका से पोसेनी आ हमरा रुच बा क कच्चा खाए के माध्यम से दोसरा के मदद कइल जाव ताक सही स्वास्थ्य म ल सके त एकरा के ध्यान में राखत हम रउरा सभे के $ . में बैंक ड्राफ्ट भेज रहल बानी जवना से कॉपी के भुगतान के कवर कइल जा सके

के बा

राउर क    ताब बा। साथ ही राउर बुलेट    न नंबर      के कई गो प्रत     के सराहना करब क     हम अपना दोस्तन के दे सकीले...

हम एह देश में राउर क    ताब के प्रचार खात    र हर संभव कोश    श करब काहे क     एहसे हमरा असली स्वास्थ्य के बढ        या रास्ता खोजे में मदद म    लल बा. इहाँ अमेर    का में हमार बहुत बड     फॉलोइंग बा आ हम सही खाना खाए आ जीए के माध्यम से GOOD HEALTH के काज खात    र समर्प    त बानी। हम अमेर    कन नेचुरल हाइजीन सोसाइटी के सदस्य हईं. हमार इरादा बा क     राउर क    ताब के माध्यम से कच्चाखाए के सुसमाचार के प्रसार जारी राखल जाव आ मानत बानी क     एहसे राउर क    ताब खात    र अउरी कई गो ऑर्डर अध    का मात्रा में आ जाई. इहाँ हमार एगो सुन्दर खेत बा     आ अगर रउरा एह देश में आ जाईं त रउरा स्वागत बा क     रउरा हमरा मेहमान बन के आके रुकीं.

श्री.अजरुग्गीएरी     डब्ल्यू     माइल रोड के बा। एलेगनी     न्यूयॉर्क के ह। राष्ट्रपत
के GOOD GUYS OF THE GLOBE     शांत       पुरुषन के प्रत     सद्भावना    ।

के बा .

मीडोज ऑफ दान         स    तंबर                  के भइल

प्र    य म    त्र     हम शाकाहारी आ कच्चा खाना खाए वाला हईं     हम ई उपदेश देत बानी आ स    खावत बानी. माउंट स    योन र    पोर्टर में राउर बुलेट    न नंबर      म    लल आ हम ओकरा के काट के मुफ्त में देबे खात    र र    प्र    ंट बनवनी... का हम रउरा से ब    ना पूछले ई काम क के राउर गोड     रौंद द    हनी     आ का रउरा हमरा के छपाई के अध    कार देत बानी एहमें से अध    का हमरा बीमार दोस्त के मुफ्त में देबे खात    र    ... हमरा लगे जॉन टी. र    क्टर के एगो अनमोल क    ताब     नेचर द हीलर     बा     बाक    र हमरा ई देखे के जरूरत बा क     रउरा का कहत बानी. कृपया हमरा के     कच्चाखाना     भेजीं     आ अगर ई नेचर द हीलर के बराबर बा त हमरा ओहमें से बहुते के जरूरत पड    ी क     हम अपना साथी आदमी के दे सकीलें. हम त पत्र    का लेखक भी हईं     बाक    र डाक्टर ना हईं...

द    संबर                  के भइल

राउर बढ        या च    ट्ठी के साथे क    ताब म    ल के हमरा खुशी से बेसी खुशी भइल... दोस्त     हमरा त लागत बा क     राउर क    ताब टॉप बा     नेचर द हीलर से छोट के तलाश में रहनी। कच्चा खाना के कीमत प लोग के ज्    ान देवे से बढ        या काम नईखे। हमरा लागता क     राउर क    ताब अब हमरा जरूरत के पूरा करेला     ओतने बड     क    ताब     आ एहसे अउरी बढ        या बात भी सामने आवेला। हँ     रउरा भेजल क    ताबन के इस्तेमाल कर सकीलें... राउर कुछ अउरी चाहीं

के बा

क ताबन के बारे में बतावल गइल बा. हम फ्लोर डा के म शनरी यात्रा पर जा रहल बानी आ एह दौरा में राउर बहुते क ताबन के इस्तेमाल कर सकीलें. हम एह रूप में कच्चाखाना के फइलावे खात र न कलल बानी आ हमरा से कुछ खास माम ला के कच्चा आहार पर ले आवे खात र भी बोलावल गइल बा. अभी एगो मह ला मौत के ब ंदु प लेट गईल बाड ी लगभग डॉक्टर लोग के ओर से मरे खात र हार मान गईल बा। उ हमरा से न होरा कर रहल बाड ी क हम उनुकर डाइट करे में मदद करीं उम्मीद बा क जल्द ए इ काम करब...

श्रीमती आई डब्ल्यू कैरोल बॉक्स मीडोज ऑफ दान वा अमेर का के ह

के बा .

इजरायल अगस्त के भइल

बहुत प्र य श्री अतेरहोव जी के। बहुत खुशी के बात बा क आज राउर बेहतरीन क ताब RAWEATING पढ के खतम कर द हनी। अगर मानवता एक द न प्राकृत क भोजन के महत्व के पकड ली त ई मानव जीवन के इत हास में एगो नया युग के शुरुआत होई बस जन्नत ही होई।

रउरा अनुमत से हम आपन पर चय देत बानी. हमार नाम जोसेफ राजोन ह हमार उम र साल बा तीन साल पह ले इजरायल आइल रहनी आ कुपत होल म मेड कल ऑर्गेनाइजेशन में च क त्सक के काम करेनी. हम अपना द नचर्या के रोजमर्रा के काम में खुश ना महसूस करेनी काहे क हमरा पर दवाई जहर ल खे के बाध्यता बा। हालांक हम कम से कम संभव मात्रा प्राइमम नॉन नोसेरे ल खे के कोश श करेनी लेक न हम अपना जहरधक्के देवे वाला प्रथा से संतुष्ट नईखी हमरा काम करे के पड ी काहे क हम ब याहल आदमी हईं हमार मेहरारू तेहरान के हई... राउर क ताब पढ के सोचनी क रउरा के ल ख के पूछीं क का रउरा हमरा मेहरारू खात र फारसी भाषा के कुछ साह त्य भेज सकीलें. हमरा पूरा व श्वास बा क अगर उ प्राकृत क भोजन अवुरी मानव जीव प एकर असर के बारे में पढ ीहे त उ हमनी के बच्चा हमनी के बच्चा के उम्मीद बा के मरल तत्व से ख यावे के ह म्मत ना होई

कुछ साल पह ले इस्तांबुल में भइल अपना गत व ध यन के बारे में कुछ व स्तार से बतावल चाहब. हम द तुर्की वेज टेर यनहाइजीन स्ट सोसाइटी के महासच व रहनी आ एह आंदोलन के सबसे सक्र य सदस्यन में से एक रहनी। उहाँ मेड कल ऑर्गेनाइजेशन आ केम कल इंडस्ट्री के हमनी के शाकाहारी आंदोलन में ओह लोग के जहर खात र खतरा लउकल आ एगो यहूदी के रूप में हम सबसे कमजोर ब ंदु रहनी जवना के नष्ट कइल ओह लोग के आसान लागल. ऊ

के बा

हमरा व्यक्त के काफी नुकसान पहुंचवलस आ हम ओह देश के हमेशा खात र छोड ` के बाध्य रहनी जवना में हमार जनम भइल रहे जहाँ हम पढ ले रहनी आ जवना लोग से हम प्यार करत रहनी. बाक र हमरा इजराइल आवे के पड ल. सौभाग्य से इहाँ हमनी के शाकाहार आ प्राकृत क जीवन के बारे में आज ादी से बोल सकेनी जा आ ल ख सकेनी जा। से अध का प्राकृत क च क त्सक बाड ` आ हमनी के शाकाहारी लोग के एगो गाँव भी बा अम र म गलील पहाड में शहर सताद के लगे

एक हफ्ता पह ले हम दूसरा बेर एह जगह पर गईल रहनी हम खुश महसूस करत रहनी आ उहाँ रह के रहे के चाहत रहे। लेक न सबसे पह ले हमरा अपना पत्नी के मनावे के होई। न होरा बा क रउरा सभे से न होरा बा क एह व षय पर फारसी में कुछ साह त्य भेज दीं.

अनाह त के तस्वीर देख के मजा आवत रहे एतना आकर्षक आ...
भला चंगा. खाली उनुकर तस्वीर देख के उनुकर स्वास्थ्य के अहसास कईल जा सकता।

नवंबर के भइल

राउर बहुते रोचक पुस्त का कच्चा
खाए के अपना फारसी संस्करण में द हल गइल बा. हम रउरा सभे के आभारी बानी आ आशा बा क हमार मेहरारू एह व षय के बेहतर तरीका से समझ हें. हम इहो आशा करत बानी क हमार बच्चा पकावल अप्राकृत क भोजन के नुकसान से मुक्त हो जाई ...च क त्सा संगठन में काम के बावजूद हम ओह लोग के देखभाल करेनी जे स्वच्छ जीवनशैली के पालन कइल चाहत बा। जब हम तुर्की में रहनी त हम अपना मरीजन के देखभाल एगो प्राकृत क स्वच्छता व शेषज् के रूप में करत रहनी। अब इजरायल में हमरा पह ले आपन गुजारा करे के बा एहसे मेड कल संगठन में काम करे के बा।

देर सबेर हमरा खाली नशा रह त क्षेत्र में काम करे के पड ी। लेक न
ब ना हेल्थ र सॉर्ट के ई पर्याप्त संतोषजनक ना होई एहसे कुछ प्राकृत क च क त्सकन के साथे म ल के हमनी के मदद करे के इच्छुक लोग के खोज में बानी जा आशा बा क न कट भव ष्य में एकरा बारे में अउरी बताइब।

डॉ. जोसेफ रेजोन अर्लोजोरोव सेंट क र यात मलाखी इजरायल के बा

के बा .

बाल्डव न पार्क कैल फोर्न या अप्रैल के भइल।

प्र य म त्र में भइल रहे।

के बा

इजरायल के जेरुसलम के माउंट स य्योन र पोर्ट्टर में कच्चा खाए पर राउर लेख देख के हमरा खुशी भइल. संपादक हमार भाई हउवें. हमरा खुशी बा क रउरा अपना क ताब के बारे में उनुका पेपर में बतवले बानी. कच्चा खाना पर अउरी साह त्य में हमरा बहुते रुच बा एहसे हम आपन ऑर्ड्डर भेज रहल बानी आपन पह ला काहे क हमार इरादा बा क एह बहुते जरूरी सच्चाई के फइलावल जाव.

जून के भइल.

राउर बहुमूल्य क ताब हमरा म लल। उ लोग त बस उहे बा जवना के हमरा जरूरत बा... हम महत्व देत बानी क ताबन के बहुत आ उम्मीद बा क अलग अलग राष्ट्र के बहुत लोग के म ल जाई काहे क हमार सौभाग्य रहे क हम अइसन कइनी...

नवंबर . हमरा खुशी बा क अब रउरा कुछ अउरी क ताब कच्चाखाना के ऑर्ड्डर दे सकेनी. उहे लोग के जरूरत बा। हम ई ऑर्ड्डर बहुत जल्दी भेजल चाहत रहनी लेक न इंतजार कईनी क जब तक पईसा ना बख्श सकी। हमरा लागता क अग ला बेर जब हम जल्दी ऑर्ड्डर दे सकेनी काहे क हमरा कुछ चीज के ध्यान राखल बा... हम अकेले रहत बानी फरवरी के हमार उम र साल हो जाई एहसे हम क ताब लेके बाहर न कल के ओइसन ना बेच सकेनी एगो नवही कर सकेला. क ताबन में आपन नाम आ पता ल ख के पढ ` वाला के उधार दे रहल बानी। हम चाहत बानी क क ताब इधरउधर घूमे ताक हम केहू के घर के आसपास लेट जाए खात र बाहर ना दे सकी... हम लगभग सभ...

प छला दू साल के भइल. एतना दुपहर या में हम अपना बगइचा में काम कइनी आ थक नइखीं गइल...

ओआरएएफ के ह। बढ ई कैल फोर्न या अमेर का के ह

के बा .

अल्बर्टा अप्रैल के भइल।

प्र य महोदय

हम माउंट स योन र पोर्ट्टर के पाठक हईं आ लेख `कच्चा भोजन के मूल्य में रुच बा. हम साल के युवा बानी अवुरी स्वाभाव क बा क कच्चा खाना के आहार के गुण से फायदा उठावल चाहब। हम पह ले के द न में एथलीट रहनीलेक न पकावल खाना के आहार खात र समर्प त।

के बा

परेशानी ई बा क सही प्रकार के सब्जी आ फल म ल जावखन ज इंजेक्शन से मुक्त इहाँ कनाडा में।

जॉर्ज बेन सदरलैंड कनाडा के ह।

के बा .

स्वानसी मार्च के भइल.

प्र य श्री अतेरहोव में भइल रहे।

जनवरी के शुरुआत में आज रात कार्यक्रम देखत घरी ऑन... हमार टेलीव जन सेट राउर क ताब के एगो नजारा देख के आ ओकरा से कुछ अंश पढ ल सुन के हम ब जली में आ गइल रहीं. राउर क ताब के कॉपी होखे के हमरा बहुते उत्सुकता रहे. त प्रकाशक आद के जरूरी व वरण खात र बीबीसी तक ल खनी अफसोस हमरा के बतावल गइल आख रकार क एह देश में ई अप्राप्य बा. हालांक उ लोग हमरा लगे एकमात्र पता भेजले जवन क उ लोग के लगे रहे एहसे हम तय कईनी क अगर स र्फ आपके धन्यवाद देवे अवुरी आपके संदेश के प्रसार में सफलता के कामना करे खाती आपके ल खब। हम त सहमत बानी गंभीरता से क खाना के लत सभ कुरीत में सबसे नुकसानदेह बा। ई कतना अलग दुन या हो सकेला अगर मानवता आपन खानपान के रीत र वाज बदल लेत जइसन क राउर क ताब में आग्रह कइल गइल बा. राउर उदाहरण आज दुन या में इंसान के भलाई खात र सबसे ऊँच प्रयास बा। रउरा सभे के जय होएह युग के परम नबी...

अप्रैल . प छला बुध का द ने कतना सुखद द न रहे जब राउर क ताब आ च ट्ठी आइल. ई आत्मसात कर लेले बा आ कबोकबो हमरा के चौंका देले बा। सबले बढ के ई हमरा के नया स रा से प्रबुद्ध आ प्रेर त कइले बा. बचपन से जब संडे स्कूल में कई गो उद्धरण रटले रहनी त सच्चाई के खोज कइले बानी। आ तू लोग सच्चाई के जानब आ सच्चाई तोहनी के आजाद कर दी । खोज हमरा के अलगअलग चर्चन के माध्यम से तर्कवाद के ओर ले गइल फ र खाद्य सुधार आ प्रकृत इलाज के साथ शाकाहार के ओर ले गइल आ अंत में जीवन के समस्या के एकमात्र स्वीकार्य हमरा खात र व्याख्या वाला थ योसोफी के ओर ले गइल कर्म आ पुनर्जन्म। कतना लमहर सफर भइल बा। आ एह जा आख रकार राउर क ताब देख के हमरा लागत बा क `THIS IS IT . अइसन अद्भुत उपहार खात र धन्यवाद आ अपना च ट्ठी के भी खजाना...

फरवरी . रउरा सभे से फेर से सुन के बहुते खुशी भइल आ...
राउर उदाहरण के पालन करे वाला लोग के कई गो सफलता के बारे में राउर पर्चा से सीखीं... रउरा सभे के
हमार खुद के पोता के बारे में जाने में रुच होई। में उनुकर नर्वस ब्रेक डाउन हो गईल रहे अवुरी उ
कुछ समय खाती मेंटल अस्पताल में रहले। उहाँ के बाहर अइला के तुरंत बाद हम उनका के राउर क ताब
के कॉपी भेज पावत रहनी... उ पानी देवे खात र बतख न हन रॉईट ंग में ले गईले अवुरी अद्भुत
र कवरी कईले। एहसे उनकर पूरा नजर या आ व्यक्त त्व बदल गइल आ अब ऊ पढ ाई में बढ या
प्रगत कर रहल बाड न. ऊ मैनचेस्टर व श्वव द्यालय में कला के छात्र हउवें.

श्रीमती गेना हैर स एचस्टन प्लेस वेस्ट क्रॉस स्वानसी ग्लैमॉर्गन इंग्लैंड के ह।

के बा .

साउथसी फरवरी के भइल.

प्र य महोदय

अगर रउरा हमरा के एह बात के व स्तार से बता दीं क कइसे प्राप्त कइल जाला त हम बाध्य होखब
एटरहोव के कच्चा खाए वाला नाम के क ताब। लंदन के ब्र ट श ब्रॉडकास्ट ंग
कॉरपोरेशन हमरा के राउर पता देले रहे काहे क उ लोग हमरा के सूच त कईले रहे क क ताब
ब्र ट श में उपलब्ध नईखे। हम बहुत चाहब क एकर कॉपी होखे।

मार्च . कच्चाखाना पर राउर क ताब खात र बहुत बहुत धन्यवाद
जवन हमरा प छला गुरुवार मार्च के म लल रहे। राउर क ताब के सामग्री हमरा खात र वाकई में एगो
खुलासा रहे इंसान के जरूरत आ जरूरत पर हमरा पढ ल सबसे अद्भुत क ताब। हम इहो सोचनी क
पूरा क ताब के व षय केतना न श्छल आ द ल के छूवे वाला बा। अध्ययन के लंबाई आ क ताब के
कल्पना आ तइयारी के प्रयास में जवन समय लागल होई ओकर हम सराहत बानी। ई बहुते खराब अभ व्यक्त
बा क हमरा एह बारे में सही मायने में कइसन लागत बा आ हम पूरा कोश श करब क दोसरा लोग के रुच
होखे बाक र ई जानल आसान काम ना होखी क लोग का होला आ ऊ लोग आपन आदत बदले में केतना
संकोच करेला खास कर के खाना खाए में लोग के बा। एकरा बावजूद हम पूरा कोश श करब क ओह
लोग के मना के रउरा क ताब खात र भेजवा दीं... अगर रउरा रुच बा त बीचबीच में बतावत रहब क
काम कइसे चलत बा...

के बा

श्रीमती वीएम स्नेल ंग व क्टोर या आरडी के बा। साउथसी हंट्स इंग्लैंड के ह।

के बा .

सांता रोजा नवंबर के भइल.

प्र य महोदय

राउर क ताब कच्चाखाना पढ े के सौभाग्य म लल आ बहुते चाहब क हमरा खात र क ताब होखे. अपना दू गो दोस्तन से एकरा पर चरचा कइला का बाद ऊ लोग भी एगो पावे में रुच राखत बा एहसे हम तीन गो क ताब खात र . डॉलर के मनीआर्डर संलग्न कर रहल बानी... हम एह क ताबन के पावे खात र सबसे बेसी बेचैन बानी... हम शतप्रत शत हईं कच्चा खाए वाला आ रुच राखे वालन में बढ या खबर फइलावत बानी. कच्चा खाद्य पदार्थ से हमार जान बच गईल बा।

जनवरी के भइल

रॉईट ंग के प्रत म लला पर चालान संलग्न बा जवना में $ . के रकम के अनुरोध कइल गइल बा हम एगो बैंक ड्राफ्ट संलग्न कर रहल बानी... एकरा अलावा रॉईट ंग के अउरी प्रत खात र $ . के अत र क्त राश भी। उ कहले क हम सही मायने में आपके ए महान काम के माध्यम से लोग के कच्चा खाना खाए के जरूरत के समझे में मदद करे के मौका के सराहना करतानी। धन्यवाद।

फरवरी के भइल

मार्ट न रेनेके के पढ े खात र लेटस लाइव पत्र का के एगो प्रत राउर बा लेख `कच्चा खाद्य पदार्थ में रोमांच ।

एह महीना के अंक में हमार च ट्ठी बा जवना में बतावल गइल बा क कइसे हम आ हमार पत शतप्रत शत कच्चा खाना खाए लगनी जा. हमनी के एह बारे में सबसे ज्यादा उत्साह त बानी जा आ मार्ट न के एह खाए के तरीका के बढ ावा देवे में मदद करत रहब जा जतना हो सके।

राउर आपन क ताब `कच्चाखाना बस लाजवाब बा। हमरा त अतना खुशी हो रहल बा एकरा के ओह लोग में बाँट दीं जे एह ज् ान के तलाश में बा. ई सही बा क एह घरी ऊ लोग बहुते कम बा बाक र हमार मानना बा क समय का साथे ई समझ बहुते लोग के आ जाई. जे सुनत ओकरा साथे चुपचाप काम कइल बहुते संतोषजनक होला.

के बा

मई के भइल

राउर च ट्ठी म लल जवना में चलो ज ए के प छला अंक के न होरा रहे बाक र हम... माफ करीं हेल्थ फूड स्टोर के सगरी कॉपी बेच द हल गइल बा. हम रउरा सभे के मई अंक भेजत बानी आ जबले रउरा सदस्यता ना लेबे के चाहब तबले न म्नल ख त अंक भेजत रहब.

रउरा च ट्ठी के एगो प्रत मार्ट न रेनेके के भेजनी क उनुका फरवरी के लेख के सुधारल जा सके जइसन क सुझावल गइल बा.

राउर दूसरा खंड के प्रत जब पूरा हो जाई त हमरा लगे रुच होई। राउर पह ला खंड बेचे में हमरा बढ या सफलता म लल बा आ कुछ हाथ में राखल चाहब.

श्रीमती हेलेन एम.बुलबेक चेरी सेंट सांता रोजा अमेर का के ह

के बा .

वेन स कैल फोर्न या स तंबर के भइल.

प्र य श्री अतेरहोव में भइल रहे।

राउर क ताब `कच्चाखाना के दू प्रत खात र बहुत बहुत धन्यवाद पढ के हमरा बहुत मजा आइल।

पांच महीना पह ले पकावल खाना खाइल छोड देले रहनी। हमार उम र साल बा आ बहुते बढ या लागत बा. हर दूसरा द न हम समुद्र तट पर मील दौड त बानी तैरत बानी पहाड में पैदल यात्रा करत बानी। तीन हफ्ता पह ले हम एक द न में माउंट व थनी पर पैदल चढ ले रहनी। गोल यात्रा मील के बा आ ई पहाड खुद फीट से ढेर ऊँच बा। हमार नाड ी दर बा। हम ई सब रउरा सभे के बतावे खात र कहत बानी क ब ना पकावल खाना मानव जात के सभ दुख के जवाब ह।

हमरा राउर क ताब अमेर का में आ शायद कनाडा में बेचे में बहुते रुच हो सकेला. रउरा सभे से न होरा बा क रउरा सभे से न होरा बा क रउरा सभे से न होरा बा क रउरा भा प्रत केतना माँगत बानी...

फरवरी के भइल

के बा

हम आ हमार मेहरारू अब लगभग दू साल से शतप्रत शत कच्चा खाना पर बानी जा बहुत बेहतरीन पर णाम के साथ आहार के बारे में बतावल गइल बा। संलग्न हम रउआ सभे के एगो लेख भेज रहल बानी जवन शर्ली हमार पत्नी के ल खल बा आ LET S LIVE पत्र का में छपल बा जुलाई . हमनी के रउआ सभे के एह लेख आ संलग्न च त्रन के इस्तेमाल करे के अनुमत बा। एगो तस्वीर हमनी के एगो बहुत प्र य दोस्त के ह जवन कच्चाशाकाहारी ह। ऊ शेर अफ्रीकी से नंगे हाथ कुश्ती करेला आ एह शेरन के सगरी दाँत आ पंजा होला. म की सोलोमन उनकर नाम ह।

जबसे हमनी के आपन खाना कच्चा खात बानी जा तबसे हमनी के अपना जीवन में कबो एतना अच्छा ना लागल। राउर क ताब कच्चा खाद्य पदार्थन के बारे में हमनी के लगे सबसे बढ या क ताब ह आ हमनी के राउर क ताब अक्सर पढ ेनी जा। हम कच्चा खाना के बारे में सच्चाई के प्रसार कईल चाहब... हमनी के लागता क आपके अद्भुत क ताब बहुत लोग के उपलब्ध करावे के चाही।
संलग्न बा $ . के मनीआर्डर...

श्रीमती शर्ली एंड श्री थोरवाल्ड बोई वेन स ब्लावर्ड के बा। वेन स सीए के बा।

अमेर का के ह।

के बा .

कोलंब या एस .सी के बा। जनवरी के भइल

लेट लाइव मैगजीन द संबर में राउर पुस्त का RAWEATING के बारे में एगो लेख हमरा बहुत मजा आइल लेखक मार्ट न जे के ल खले रहनी।
फ्र ट्ज आ उ हमरा के ब्र ट श शाकाहारी पत्र का में ल खे के सलाह द हले आ उ लोग बदला में राउर पता दे द हल...

स रीमती. आयरीन गोलेमन अमेर का के ए

के बा .

अबदान में एगो सज्जन के ल खल एगो च ट्ठी के अंश हमार फारसी क ताब पढ ला के बाद

अबदान जुलाई के भइल

प्र य श्री अतेरहोव में भइल रहे।

राउर छोट पुस्त का हमरा मानस क दृष्ट कोण में बहुते बदलाव ले आइल बा जवना से हम अपना के पह लहीं से कच्चा खाए वाला मानत बानी. हम नईखी जानत

के बा

कइसे धन्यवाद द    हल जाव. ई कहल कवनो अत    शयोक्त     नइखे क     हम आपन जान रउरा के ऋणी बानी. रउआ हमनी के समय के ईसा हईं     बेमार आ आधा मरल लोग के जीवन देत बानी     आ एह पर केतना मीठ जीवन बा    ... हमरा ई अव    श्वसनीय लागत बा क     हो सकेला क     केहू राउर क    ताब पढ     के आपन जीवनशैली ना बदल सके।

सदरत     अबदान    फारस के ह।

के बा .

आर्मेन    याई में हमार बड    हन खंड के प्रकाशन के बाद कच्चा आर्मेन    या में खाए के काफी फॉलोइंग म    ल रहल बा।

येरेवान             मार्च                    के भइल.

प्र    य श्री होवनेस    यन                 में भइल रहे।

आर्मेन    या के व    ज्    ान अकादमी के केंद्रीय पुस्तकालय के धन्यवाद के साथे राउर रचना के पह    ला खंड कच्चाखाना नाम से म    लल बा। हमनी के असंख्य पाठकन के राउर     कच्चा खाए     नाम के रचना खात    र माँग पूरा करे खात    र पह    ला खंड के पाँच गो प्रत     भेजीं     एह बात के देखत क     पह    ले से भेजल दू गो प्रत     हमेशा प्रचलन में रहेला आ एहमें काफी देरी होला बहुत सारा पाठकन के मांग के पूरा कइल.

आर्मेन    या के व    ज्    ान अकादमी    एच.मेचेर    यन    कम्पलीट    व सेक्शन के न    देशक।

के बा .

येरेवान            नवंबर                    के भइल.

प्र    य श्री होवनेस    यन                 में भइल रहे।

राउर रचना के पह    ला खंड के दस प्रत     म    लल बा जवना के शीर्षक बा `कच्चाखाना         जवन हमनी के पुस्तकालय में प्रस्तुत कइल गइल बा     जवना खात    र हम आपन हार्द    क आभार व्यक्त करत बानी।

येरेवान            जून                    के भइल

के बा

आर्मेन या के राज्य पुस्तकालय के न देशालय रउरा सभे के क ताब कच्चा खाए के राह का साथे के छह गो प्रत खात र हार्द क आभार व्यक्त कइल चाहत बा जवना के रउरा पुस्तकालय के सोझा द हले बानी.

कच्चा खाए में रुच राखे वाला लोग के संख्या धीरेधीरे बढ रहल बा आ ओहमें से बहुते लोग के इच्छा बा क राउर क ताब होखे. का रउरा संभवतः अपना प्रकाशन के कुछ अउरी प्रत हमनी का लगे राख सकीलें

संस्कृत मंत्रालय आर्मेन या में भइल.

एएम म यास्न क यन राज्य पुस्तकालय के गणतंत्र ।

अरबी त राब यन न देशक के ह।

के बा .

एकरा बाद हम अक्सर अपना क ताबन के बीस से तीस गो प्रत भेजले बानी एह पुस्तकालय के ब ना कवनो वापसी भा मुआवजा के उमेद कइले. दुर्भाग्य से सोव यत संघ के ओर से लोग प लगावल गईल समस्या अवुरी सीमा न जी व्यापार के ख लाफ तानाशाही के चलते हम सोव यत संघ से म लल क ताब के सभ न होरा के पूरा तरीका से मुफ्त में पूरा करेनी चाहे अयीसन न होरा सार्वजन क संस्थान से होखे चाहे न जी व्यक्त से।

प्रख्यात आर्मेन याई कव के ल खल एगो च ट्ठी के अंश
होवहनेस श राज के नाम से जानल जाला

येरेवान जनवरी के भइल.

प्र य टेर होवनेस यन में भइल रहे।

संजोग से राउर सराहनीय क ताब `कच्चाखाना पर नजर पड ल। राउर क स्मत में ल खल बा क रउरा एह आधा बुद्ध के पूरा मानव जात के महान उद्धारकर्ता बन जाईं. राउर खोज कच्चा खाए वाला ओतने बड हन बा जतना महान डार्व न के दरअसल ई प छला सद यन के सगरी बड हन खोज से बड हन आ मानवीय बा ना हमरा कहे के चाहीं क अध का परोपकारी बा. बाक र अफसोस सामने एगो अजेय चट्टान खड ा बा। अगर ई आन्हर श शु हजारन साल से धोखा में फंसल ई तथाकथ त मानव जात के...

के बा

होश में आ जाव आग के छोड के रउरा के ओह व वेकपूर्ण रास्ता पर चले के पड े जवन रउरा खोलले बानी ओह जा ओह आदमी के भीतर से ह ंसा के काम गायब हो जाई. बाक र मानव जात एह सब जात आ जनजात के भीड के साथे आजुओ आग से मजबूती से च पकल बा जइसे काई चट्टान से च पकल रहेला। ई आपन मौत ले आवे वाला पकावल खाना ना छोड ेला आ अबहीं ले ना छोड ी... एकरा बावजूद हम तोहार दुखी भौंह के चुम्मा लेत बानी आ ई सोच के खुश हो जानी क तू जनम से आर्मेन याई भइल बाड ू। तू त साँचहू अमर बाड ू...

होवानेस श राज लेन न यन एवेन्यू एरेवन के बा।

के बा .

बचपन से ही न म्नल ख त च ट्ठी के लेखक एगो जवान छात्र कई गो बेमारी से पीड त रहले जवना में खसरा स्कारलेट बुखार मम्प्स पैरोट ड्स मलेर या एनजाइना तरह तरह के सर्दी अवुरी कैटरह कान में दर्द दांत में दर्द कब्ज दस्त बवासीर एपेंड साइट स अवुरी प त्ताशय के पुरान सूजन कोलेस स्टाइट स शाम ल रहे। . आज कच्चाखाई से उनुका ओह सब दुख से मुक्त म ल गइल बा जवना खात र ऊ न म्नल ख त पंक्त में आपन आभार व्यक्त करत बाड न

येरेवान फरवरी के भइल.

हमार प्र य गुरुजी हम ओह कृतज् ता आ प्रशंसा के भाव के व्यक्त करे खात र शब्दन के नुकसान में बानी जवन हम महीना भर से रउरा प्रत मनोरंजन करत बानी काहे क सगरी शब्द हास्यास्पद रूप से अपर्याप्त लागत बा.

एके गो जादू के चाल से रउरा ओह दुःस्वप्न के खतम करे में आ गइनी जवन हमरा ज न गी के सतावत रहे ठीक ओसहीं जइसे एहमें कवनो संदेह नइखे रउरा दोसरा लोग खात र भी अइसने करब जबले क ओह दुःस्वप्न के बहुते कारण ना खतम हो जाईरउरा बदौलत.

तू ओह खुलल आँख वाला अंधता ओह तेज कान के बहरापन आ ओह बेहोश पागलपन के दूर करे आइल रहलू जवना में हम डूबल रहनी बाकी लोग का तरह.

रउआ स्वर्ग के त जोरी के ख लाफ च त्रण करे खात र एगो जादू के दीपक लेके आइल रहनी ऊ चेहरा जवन सही मायने में हमार रहे आ जवना के बारे में तब तक हम खाली सपना देख सकत रहनी आ अनुमान लगा सकत रहनी।

के बा

हम तोहरा चमकत आकृत के सामने झुक के तोहरा के आदमी के रूप में अभ वादन करत बानी जेकर कर्जा हम केहू पर ना देले बानी।

हम तोहरा चमकत आकृत के सोझा प्रणाम करत रउरा के ओह नायक के रूप में अभ वादन करत बानी जेकर नाम आजु लगातार ओह लोग के होठ पर बा जेकरा के ऊ बचा ल हले बा बाक र काल्हु ई सब के होठ पर रही.

हम राउर चमकत आकृत के सामने झुक के रउरा के असली सभ्यता असली व ज् ान असली प्रगत खात र एगो धर्मयुद्ध करे वाला के रूप में आ एगो उज्जवल सभ्य वैज् ान क भव ष्य के सेनानी के रूप में अभ वादन करत बानी.

आर्मेन व्ष्टुनी पर प्रेक्ष्य लेन न एरेवान अरेमेन या के ह।

के बा .

येरेवान मार्च के भइल.

प्र य होवनेस यन में भइल रहे।

बस कुछ लाइन रउरा के बतावे खात र क कच्चा खाए के एगो अउरी रंगरूट म लल बा जेकर पोषण के नया रूप अपनावे के कारण कवनो बेमारी भा दोसरा से पैदा होखे वाला कवनो न राशा के एहसास पर ना बलुक रउरा महान व चारन से प्रेर त आदर्शन पर आधार त बा .

हम कबूल करब क हमरा राह में कई गो बाधा बा काहे क हमार बाबूजी जीवव ज् ानी हउवें जबक भाई डाक्टर हउवें आ पर वार में हमहीं अकेले अलग सामान्य आहार से पेट भरत बानी. अब नौ महीना हो गइल बा क हम पोषण के नया तरीका में बदल गइल बानी आ हम बेहतरीन स्वास्थ्य के आनंद ले रहल बानी. हमरा त लागत बा क एह तरह के च ट्ठी जवन ग्लोब के कोना से रउरा लगे आवत बा ज्याम तीय प्रगत में गुणा होई आ रउरा के संबोध त कृतज् ता के लाइन पढ े के फुरसत ना म ली. राउर खोज इत हास में चल जाई।

के बा .

जून के भइल.

के बा

लेन नग्राद से ल खत बानी। इहाँ के कंजर्वेटरी में आपन पढ ाई जारी रखले बानी। हमेशा रउरा साथे रहला का चलते हम रउरा के आपन शुभकामना भेजत बानी एह व श्वास पर भरोसा करत क समय रउरा पक्ष में बा. भाई के ओर से हमरा प जवन मेड कल जांच कईल जाला उ हमेशा संतोषजनक र जल्ट देवेला। हम वाकई में बहुत बढ या महसूस करतानी जबक हमार वजन धीरेधीरे बढ त रहेला लेक न न श्च त रूप से।

एच. स्वाच यन के ह।

के बा .

येरेवान जनवरी के भइल.

प्र य श्री होवनेस यन में भइल रहे।

अब छह महीना हो गइल बा क हम कच्चा खाए के अभ्यास करत बानी. लगे रहल दुन या के हर ह स्सा में राउर क ताब के म लल अद्भुत स्वागत के पूरा जानकारी हम व स्तार से घुस के सामान्य स्तुत के दोहरावे के नइखीं चाहत. न स्संदेह कच्चा खाए के अवधारणा सभ्यता के पूरा क्रम में मानव मन के सबसे बड जीत ह।

हम अपना न जी अनुभव के बारे में ना ल खल चाहत बानी काहे क रउरा सभे के ओर से कई तरह के प्रशंसा पत्र से उद्धृत अंश पढ ला के बाद हमरा एहसास हो गईल बा क हमार प्रत क्र या प्राकृत क खाद्य पदार्थ के बाकी उपभोक्ता के अनुभव के प्रत क्र या के पूरा तरीका से मेल खाला।

खास महत्व के बात ई बा क मनोवैज् ान क बदलाव सभ के तुरंत बाद आवे ला अगर साँचहू ई शारीर क प्रत क्र या सभ से पह ले ना आवे ला।

रउरा सभे के धन्यवाद देबे के अनुमत दीं क रउरा ओह अनोखा उपहार खात र जवन रउरा मानव जात के भेंट कइले बानी.

व्लाद मीर खचातुर यन एबोव यन सेंट एरेवान के बा।

के बा .

मास्को में एगो युवती के क्र समस संदेश

के बा

मास्को द संबर के भइल.

प्र य श्री अतेरहोव में भइल रहे।

खुशी के बात बा क हम रउरा सभे के एह मौसम के शुभकामना भेजत बानी साथही रउरा सभे के आपन न जी धन्यवाद आ रउरा सभे के महान आ मानवीय काम के जीत खात र हमार शुभकामना.

राउर अनुयायी जे अपना लमहर आ गंभीर द ल के बेमारी से ठीक हो गइल बाड ी.

एकरा बाद दस पन्ना के च ट्ठी में उहाँ के आपन पूरा कहानी देले बानी बेमारी आ ठीक होखे के स्थ त जवना के सारांश न म्नल ख त बा

मार्च के भइल

नवंबर में कच्चा खाए में बदल गईनी तब से हम बदल गईनी कबो एक पल भी संदेह ना भइल। ओह घरी हमरा पह लहीं से द ल के बेमारी के इत हास रहे जवन नौ साल के अवध में फइलल रहे.

बाक र शुरुआत से शुरुआत करत बानी. जब हम आठनौ साल के रहनी पुरान हमरा गठ या के हमला हो गईल रहे। एकरा बाद साल में करीब दस बेर हमरा हर वर्णन के स्वरयंत्रशोथ इन्फ्लूएंजा अवुरी सर्दी होखत रहे जवन क आम तौर प छह से दस द न तक चलत रहे। धीरेधीरे पुरान टॉन्स ल ट स के व कास हो गईल। चौदह साल के उम र में डाक्टर लोग के हमरा द ल में माइट्रल वाल्व के घाव के पता चलल आ बाद में ओह लोग के गठ या कार्ड ट स म ल गइल. पन्द्रह बर स के उम र में हमार टॉन्स ल न काल ल हले. हम लगातार लंबा समय तक द ल के दर्द न्यूराइट स कमजोरी अवुरी अन द्रा से पीड त रहनी। घंटन के यातना के बाद जवन छोट नींद आईल ओकरा में भयानक बुरा सपना भी रहे। रात में जब नींद खुलल त अन्हार से डेरा गइल। कुल म लाके साल के तीन चार महीना ब छौना पर ब तावत रहनी। काफी मुश्क ल से हम सीढ ी के एको फ्लाइट चढ गईनी हम हमेशा टहले शारीर क व्यायाम तैराकी यात्रा पढ ाई आ अउरी बहुत सारा सुख आ मनोरंजन से वंच त रहनी।

हम हमेशा डाक्टर लोग के देखरेख में रहनी। उ लोग हमरा के इलाज करत रहले प राम डॉन एस्प र न एंटीबायोट क दर्द न वारक वासोड लेटर सोपोर फ क आ अउरी अइसने दवाई के साधन। हमार जीव एगो में व रोध करत रहल

ओह उपायन का ख लाफ आश्चर्यजनक तरीका से आ हमार हालत धीरेधीरे ब गड त गइल.
अइसन उपाय के बेअसरता पर आश्वस्त होके आख रकार हम ओह सब से मुक्त म ल गइनी.

अइसन म नट से राउर ध्यान कब्जा करे खात र माफ करीं
व वरण. हमरा त लागत बा क ओह लोग के रउरा रुच होखी खास कर के एहसे क बदलाव
आश्चर्यजनक तरीका से भइल. ब ना कवनो द क्कत के पकावल खाना छोड देनी। कच्चा
पोषण हमरा में आंतर क शुद्ध आ हल्कापन के सुखद भाव जगवलस। लगभग रातों रात हमार
द ल हमरा के च ंत त कईल बंद क गईल। जहाँ पह ले हमरा द ल के क्षेत्र में हफ्ता में
खाली एक बेर ना लगभग EVERY DAY आ क HOURS ON END तक दर्द महसूस होखत रहे
कच्चा खाए के पह ला साल में हम एको द न खात र ब स्तर पर ना ले गईनी आ द ल में
दर्द छह से आठ गो MOMENTARY पीड ा तक सीम त रहे जवना के कवनो पर णाम ना रहे।

डेढ साल से हमरा इन्फ्लूएंजा भा सर्दी के SINGLE अटैक नइखे भइल. पह ला महीना में हमार
माथा दर्द पूरा तरीका से गायब हो गईल। लेक न हमरा खात र सबसे बड चमत्कार इ रहे
क ब स्तर प र टायर होखला के कुछ म नट के भीतर नींद आवे लागल। काम करे के हमार
क्षमता बढ गइल हमार पह ले के व्यय घबराहट के तनाव आ च ड च ड ापन गायब हो
गइल.

शरद ऋतु में हम आर्मेन या के सफर कइनी आ `मतेनदारन पांडुल प भंडार
में काम कइनी। पहाड में रोज पच्चीस से तीस क लोमीटर पैदल चलल आ फेर एके बेर में प्रस्तुत
के दोहरावे खात र पूरा तइयारी से घरे लवट के कतना खुशी के बात रहे. हम एगो स्वतंत्र इंसान बन
गइनी जेकरा के प्रकृत आख रकार अपना गोदी में स्वीकार कर ल हलस . ई वाकई में एगो
बड हन खुशी बा जवना खात र हम एक बेर फेरु से आपन हार्द क आभार व्यक्त कइल चाहब.

मास्को अगस्त . हमार स्वास्थ्य हमरा के हर...
संतुष्ट खासकर के एहसे क हमार जीव मानस क आ तंत्र का तनाव हाइपरटेंशन के
काफी गंभीर परीक्षण के सामना कइले बा साथ ही पहाड ी यात्रा के दौरान काफी शारीर क
थकान भी झेल चुकल बा।

हम जल्द ये आपन कच्चाखाना के दूसरा साल पूरा करब। अब कच्चा खाए से पीछे हटे के
बात हम कबो ना सोच सकेनी। हम जवन सवाल रउरा से पूछले बानी ऊ शुद्ध रूप से आत्मज् ान खात र
बा आ एकरा में सृजन ना करे के चाहीं

के बा

हमरा भव    ष्य के लेके रउरा कम से कम संदेह बा. सबसे ऊपर हमरा खात    र सवाल के भौत    क पहलु के महत्व आध्यात्म    क आधार से कम बा    जवन हमेशा से दृढ    आ अटल रहल बा।

ओल्गा केरेंसकाया    फ्रौंज सेंट मास्को के बा।

के बा .

चूंक    सोव    यत संघ में हमार क    ताब आसानी से ना म    ल पावेला एहसे ओह    जा के आश्वस्त कच्चा खाए वाला लोग हमरा प्रकाशन के सारांश के रूसी में अनुवाद करेला आ ओकर डुप्ल    केट प्रत    अपना दोस्तन का बीच बाँटेला.
एकरा बाद बहुते लोग ओह सारांशन के एक दोसरा से नकल करेला. मास्को ज    ला में रहे वाली एगो बुजुर्ग रूसी मह    ला के ल    खल एगो लंबा च    ट्ठी के ह    स्सा न    म्नल    ख    त बा

ख    मकी    अप्रैल    के भइल।

हम व्यक्त नइखीं कर सकत भा कहल जाव त सही शब्द खोजे में असमर्थ बानी जवना से रउरा सभे के प्रत    आपन असीम आभार व्यक्त करब। एह दुन    या में कवनो इनाम नइखे जवन एतना लायक होखे क    मानव जात    के तन आ आत्मा के उद्धार खात    र राउर पव    त्र मेहनत के बदला म    ल सके    राउर    कच्चा खाए वाला    । हम रउरा सोझा आ खाली रउरा सोझा ना    बलुक ओह आदमी के सामने भी प्रणाम करत बानी जे हमरा खात    र स्वास्थ्य के ई अनमोल नुस्खा लेके आइल बा    जवना में रउरा क    ताब से न    कालल कई गो अंश शाम    ल बा. न    जी तौर पर राउर क    ताब देखे के सौभाग्य नइखे म    लल. हमार दोस्त    एगो पूर्व श    क्षक
सीधे राउर क    ताब से ना    अपना एगो दोस्त के नोटबुक से कॉपी कइले रहली    ऊहो एगो पूर्व श    क्षक रहली    आ ई मह    ला ही अब रउरा के ई लाइन ल    ख रहल बाड    ी    काहे क    हमार आपन आँख के रोशनी खराब बा. हम खाली एक आँख से देख सकत बानी आ ऊ आवर्धक कांच के मदद से    ना त हमरा रउरा सभे के बहुत पह    ले धन्यवाद देबे के चाहत रहे.

हम आपन प्रैक्ट    स    फरवरी से शुरू कइनी आ तब से हम कवनो पकावल खाना के सेवन नइखीं कइले    रोटी तक ना...    अगस्त    के हम नब्बे साल के होखब    हम अपना सभ दोस्तन से अध    का जोशदार बानी    आ एह तथ्य के प्रमाण    त बा दोसरा लोग के भी।

कार्पोवना मार    या इवानोव्ना    फेवरलस्काया सेंट    ख    मका के बा।

के बा

के बा .

सुंडसवाल अगस्त के भइल.

प्र य श्री होवनेस यन में भइल रहे।

हमार चाची आ उनकर पत जे दुनु येरेवान के डाक्टर हउवें नाम से डेन यल यन हमरा के ल खत बाड न क रउरा स फार श से ओह लोग के बहुते फायदा भइल बा आ हमरा के गरमजोशी से न होरा करत बाड न क रउरा पोषण आ इलाज के तरीका अपनाईं. एही से हमरा बारी में पूछल चाहब क का रउरा अपना रचना के प्रत ल प भेज सकीलें जवना के शीर्षक बा कच्चाखाना जवना खात र हम रउरा सभे के पह ले से धन्यवाद देत बानी.

हम इस्तांबुल के एगो स्त्री रोग व शेषज् हईं. प छला दू साल से हमरा लगे बा स्वीडन के सुंडसवाल के एगो अस्पताल में काम करत रहल बा. बहुत रुच आ गर्व से हम राउर क ताब आ राउर न र्देश पढ ब जवना से बहुते लोग के अतना फायदा हो चुकल बा.

डॉ. शाबुह सेड क यन लैंसलासारेट सुंडसवाल साबर के नाम बा.

के बा .

मास्को नवंबर के भइल.

प्र य श्री अतेरहोव में भइल रहे।

राउर व चार के साफसाफ आ सादगी देख के हमरा आश्चर्यजनक रूप से गदगद बा। का सचहूँ अतना बड हन खोज के अतना साधारण तरीका से बतावल संभव बा अरे इंसान प्रकृत रउरा आ रउरा कोश का के कच्चा भोजन से बनवले ब या आ पोसले ब या. जबले रउरा ओह कोश का के संरचना आ कामकाजी गत व ध से पूरा तरह से पर च त ना होखीं तबले ओह कोश का के काम में तरह तरह के अप्राकृत क जहरीला पदार्थन के माध्यम से परेशान मत करीं.

हम आ हमार मेहरारू दुनु जने स्नातकोत्तर छात्र हईं जा. हम भौत क व ज् ानी हईं आ ऊ च क त्सक हई.

हमनी के राउर काम में बहुत रुच बा...

के बा

म शेल म नास या के ह।

के बा .

जेरमूक मार्च के भइल.

हे वैज् ान कन के वैज् ान क रउरा के जय हो हे मानवता के गुरु जी के जय हो

हम जेरमूक के हेल्थ र सॉर्ट में डॉक्टर के सहायक बानी
आर्मेन या में भइल. राउर क ताब से आश्वस्त होके हम नवम्बर से कच्चा खाए के अभ्यास करत बानी। हमरा पूरा व श्वास बा क रउरा जवना तरीका से प्रचार करब ओहसे हम ठीक होखब. से हम गठ या पॉलीआर्थराइट स आ कोरोनरी धमन यन के व कार से पीड त रहनी। से हमार स्वास्थ्य अउरी ब गड गइल रहे क डनी में बहुते सूजन के चलते जवना से तरबूज खइला से हमरा आंश क राहत ही म ल पावल।

कच्चा खाए के छठवाँ द न से हमरा जोड न में बहुते दर्द महसूस भइल बाक र बाद में ऊ बंद हो गइल... कच्चा खाए के प्रत क्र या के घटना के दौरान हमरा जोड न में सूजन के अनुभव ना भइल जवन पह ले गठ या के हर हमला के संगे होखे। ना ही हम बोखार आ ड्रॉप्सी के पैरोक्स ज्म से पीड त रहनी जवन जब भी हमार क डनी के हालत अउरी बढ जात रहे त आपन रूप देखावत रहे। अब हमरा सचमुच बढ या नींद के मजा आवेला अवुरी हमार नाड ी दर से घट के हो गईल बा।

बीट प्रत म नट तनाव के स्थ त में । रह गइल रात के दर्द द ल में माथा पर रूसी आ गोड पर पसीना। हमार वजन पांच क लो कम हो चुकल बा अवुरी गठ या के दर्द खतम हो गईल बा। हमरा काफी अच्छा लागत बा आ हमार ताकत बढ त रहेला।

हमार मेहरारू आ हमार छह साल के बेटा भी कच्चा खाए के गोद ले रहल बा। हम अपना तीसरा बेटा के अब एक महीना के हो गइल के ओही तरह से पालन पोषण करब जइसे रउरा अपना बेटी अनह त के पालन पोषण कइले बानी.

हमार प्र य गुरुजी हम साल से डाक्टर के सहायक के काम करत आइल बानी
अठारह साल आ अब सत्तीस साल के उम र में हम श क्षाशास्त्रीय संस्थान में पत्राचार के कोर्स पूरा करे वाला बानी. तबो राउर क ताब में ही आख रकार हमरा कई गो के जवाब म ल गईल बा

के बा

समस्या जवन हमरा के बहुत द न से सतावत आइल बा जवना के जवाब हमरा कहीं अउर ना म लल. उ कहले क ओह समस्या में से एगो इहो बा क बच्चा के जन्म के पह ला द न से ही दोसरा जानवर के बच्चा न हन काहें नईखे चल सकत। अब हमरा पूरा भरोसा बा क एकरा अवुरी बहुत जादे अवुरी बहुत शारीर क दोष के कारण बच्चा में पकावल जानवर में खोजल जाए के चाही। अपना माईबाबूजी आ पुरखा के सेवन कइल भोजन हमरा नजर में कच्चा खाए वाला लोग के तीन चार पीढ ी के बाद ऊ सब दोष खतम हो गइल होई।

डॉ. वाचगन गस्पार यन जेरमुक आर्मेन या के ह।

के बा .

हमार बड की बह न येरेवान में रहेली। हम न यम त रूप से उनुका के बड काबड का पार्सल भेजत रहेनी क ताबन के जवना के ऊ ओह लोग के पेश करेली जे गंभीर रूप से बेमार बा भा जे आश्वस्त कच्चा खाए वाला बा. इहाँ उहाँ के कई गो च ट्ठी के कुछ अंश द हल जा रहल बा

उ कहले क हमार प्र य अर्शवीर हम जानतानी क इ च ट्ठी आपके बहुत खुशी द ही। यरेवान आ अउरी प्रांतन में कच्चाईट ंग में तेजी से प्रगत हो रहल बा। एक द न ना बीतत बा क केहू के फोन ना आवे भा हमरा से भेंट ना होखे. सलाह लेबे भा क ताब माँगे आवेलें. जे सचमुच जरूरतमंद बा ओकरा सोझा राउर क ताब पेश करत बानी. क ताबन के असीम मांग बा जवन हाथ से हाथ में गुजरत रहेला आ जल्द ये चीथड ाचीथड ा में बदल जाला। रउरा आदत से बहुते च ंत त बानी क जे पूछेला ओकरा के मुफ्त में क ताब भेज दीं. अइसन कुचलत खरचा रउरा कइसे सहब

कच्चा खा के केतना मरीज ठीक हो जालें ई रउरा एहसास नइखे हो सकत जे सचमुच रउरा के धन्यवाद देत बाड ें. इहाँ के लोग सब रउआ जइसन मानवतावादी हवे।
जइसहीं केहू के आपन खोवल स्वास्थ्य वापस आ जाला ऊ अपना बेमार र श्तेदारन के ठीक करे के काम अपना ऊपर ले लेला आ एह तरह से पाँच छह गो अउरी लोग गंभीर व कार से ठीक हो जाला. एकरा बाद उ लोग हमरा लगे आके आपन अनुभव सुनावेले।
एक डेग ना ह ला पवले लोग अब दर्जनों क लोमीटर पैदल चले में सक्षम बाड ें।

के बा

ओहमें से एगो मरीज हाथ के शोफ से पीड त रहले
आ फुट बीस साल ले आ वजन क लोग्राम से कम ना रहे.
कच्चा खाए वाला आहार अपनावे के बाद द न में उनुकर वजन क लो कम हो गईल।
उनकर बेटा कहलस क पह ले हाथ गोड ना ह लावे वाला बाबूजी अब लइका न हन चलत
बाड `। ऊ लोग रउरा आ अनाह त के लगातार आशीर्वाद देत रहेला.
एगो अउरी मरीज के स्वर तार में सूजन हो गईल रहे जवना के आवाज लगभग पूरा तरीका से
खतम हो गईल रहे। अब मात्र डेढ महीना के कच्चा खाए के आहार के बाद उनुकर स्वास्थ्य पूरा
तरीका से ठीक हो गईल बा।
फेरु साल के एगो युवक के क डनी में पपड ी न कल गईल जवना के संगेसंगे पूरा शरीर के
सामान्य ड्रॉप्सी भी भईल। उनकर हालत एतना गंभीर रहे क उनका खात र सब उम्मीद छोड
द हल गईल रहे लेक न कच्चा खाए के बदौलत अब उ काफी ठीक बाड `। एतना अइसने
केस बा क एह सब के बारे में ल खल ब ल्कुल असंभव बा। अपना अनुमान के मुताब क
अकेले येरेवान में अब कच्चा खाए वाला लोग बाड ` जवना में से बहुत लोग बहुत पह ले
से गंभीर रूप से बेमार रहले लेक न अब उनुकर स्वास्थ्य सही बा। लोग द ल के बेमारी नमकीन
कंक्रीट हाई ब्लड प्रेशर पेट के अल्सर क डनी ल वर आ प त्ताशय के सूजन
कैल्श यम आ अउरी बहुत सारा बहुत गंभीर व कार से ठीक हो जाला।

हम खुदे बहुत बेमार रहनी। कान में घंटी बजला के संगे हाई ब्लड प्रेशर से पीड त रहनी
अवुरी ल वर में सूजन रहे। द न में दू तीन बेर नाक से खून बहत रहे कमजोरी महसूस होखत रहे अवुरी
नींद खराब होखत रहे। द ल के हालत एतना खराब रहे क हर रात सोचत रहनी क का फेर से
द न के उजाला देखे के चाहीं। बाक र अब त अतना तेजी से सुतत बानी क सबेरे पर वार के
काम पर जाए के बात ना सुनाई देत बा. सचहूँ हमरा बहुत देर उठला पर ऊ लोग कबोकबो बेचैनी महसूस
करेला ई सोच के क हम बेमार होखब. हम काफी दुबला हो गइल बानी आ कतनो चलल बानी
थकान ना लागेला सबके बहुत आश्चर्य होला।

कच्चा खाए वाला लोग एक दोसरा से दोस्ताना संबंध बनावेला. एक द न साँझ के हमरा
के कोलोज यन लोग के घरे बोलावल गइल। म स्टर कोलोज यन येरेवान के एगो अनुभवी
च त्रकार हवें। उनकर पर वार के कहानी वाकई में बहुत रोचक बा। उ खुद पेट के पुरान अल्सर से
पीड त रहले जवना के संगेसंगे रक्तस्राव भी रहे। में दवाई स्वीकार करे से इनकार क देले

अस्पताल में ऊ कच्चा खाए में बदल गइलन आ अपना बेमारी से पूरा तरह से ठीक हो गइलन. उनकर मेहरारू के फंगस के संक्रमण ब्लास्टोमाइकोस स हो गइल रहे। चार महीना के कच्चा खइला के बाद उनकर नाखून बढ े लागल आ खांसी खतम हो गइल। ओह लोग के बेटी ब याह क के कच्चाखाई पर आपन गर्भ पास क के ब ना खून बहला के न शान के अपना बच्चा के जन्म द हलस अब उ अपना बच्चा के कच्चा पोषण प पालन पोषण कर रहल बाड ी।

अपना के अलावा बत्तीस गो पूरा कच्चा खाए वाला रहले चार लोग के पर वार के बा। ओह लोग से जवन स्वागत भइल ओकरा के बखान करे में शब्द असफल हो जाला. ऊ लोग एगो बहुते सुन्दर आ शानदार टेबुल तइयार कइले रहे जवना में भूख बढ ावे वाला कच्चा सलाद पांचछह तरह के बेहद स्वाद ष्ट कच्चा टार्ट जवना में से एगो के नाम ऊ लोग अनह त रखले रहे जवन पानी में भ गोवल सूखल फल से सजावल भारतीय मकई के एगो खास `प लाऊ रहे आ हर तरह के ताजा फल आ नट्स। अंत में उ लोग म श्र त गेहूं जई अखरोट क शम श के स्वाद ष्ट पकवान लेके आईल।

सभे मेहमान डाक्टर कलाकार संगीतकार आ व्याख्याता रहले। ऊ कई गो भाषण द हले. आख रकार पता चलल क म स्टर एंड म सेज कोलोज यन के ब याह के तीस साल पूरा हो गइल बा.

उच त संख्या में डाक्टर कच्चा खाए वाला हो गइल बाड े. एगो नवही च क त्सक आ उनकर मेहरारू जे डाक्टर भी रहली जेरमूक के हेल्थ र सॉर्ट से हमरा से म ले आइल रहली। उ लोग हमरा के बतवले क उ लोग के रोज चालीस से पचास मरीज बाड े जेकरा सभके आपके क ताब के जरूरत बा। उ लोग हमरा के भरोसा द अवलस क राउर क ताबन के मांग हजारन में हो सकेला. स्प टक के डाक्टर हैजा के बारे में एगो व्याख्यान देले रहले जवना के अंत में उ कच्चा खाए के बारे में बतवले रहले अवुरी अपना दर्शक के सलाह देले रहले क आपके क ताब के कॉपी लेवे अवुरी ध्यान से पढ ला के बाद एकर स फार श के व्यवहार में उतारल जाए।

क रोवाकन से चौंसठ साल के एगो पूज्य डाक्टर हमरा लगे आइल रहले. उ हमरा के बतवले क उ गंभीर रूप से बेमार रहले लेक न उनुका पत्नी के संगे म ल के उ एक साल से जादे पह ले कच्चा खाए के गोद लेले रहले अवुरी नतीजा में उनुकर स्वास्थ्य ठीक हो गईल बा। उहाँ के इहो बतवले क येरेवान इंस्टीट्यूट ऑफ मेड स न के चेयर ऑफ न्यूट्रीशनल हाइजीन के डायरेक्टर डॉ. ए.
हारूत उन यन क रोवाकन में डाक्टर मरीज आ सबले बढ के कच्चा खाए वाला लोग के मौजूदगी में व्याख्यान देले रहले। व्याख्यान के अंत में

के बा

कच्चा खाए के सवाल चर्चा खात र उठल रहे। कई गो कच्चा खाए वाला लोग जे महीना भर अस्पताल में पड ल रहे आ अब कवनो नतीजा ना न कलल रहे आ अब कच्चा खाए से ठीक हो गइल रहे ओह लोग के अस्पताल के र कार्ड के जांच कर के उच त तुलना करे के मांग कइले रहले ओह लोग के वर्तमान हालत से कइल जाव. इहो जानल चाहत रहले क वक्ता ब ना संबंध त तथ्य के जांच कईले कच्चा खाए के सार्वजन क तौर प आलोचना काहे कईले बाड ें। कच्चा खाए वाला में से एगो त खड ा होके क रोवाकन के डाक्टर से पूछले रहे क का रउरा च न्हत बानी. नकारात्मक जवाब म लला प उ आगे कहले रहले क हम उ मरीज हई जेकर मामला के आप एकदम न राशाजनक मानत रहनी अवुरी जेकरा के आप घर में मर जाए खाती अपना अस्पताल से छुट्टी दे देनी। आ आज कच्चा खाए के बदौलत हमार स्वास्थ्य एकदम सही बा। डाक्टर साहब गूंगा होके खड ा हो गईल रहले।

स रानौश बाबखान यन पौशक नी एरेवन के बा।

ई आदमी हारूत उन यन पह ले एगो लेख एगो में डालले रहे कम्युन स्ट नाम के अखबार येरेवान नंबर में प्रकाश त भइल। I जवना में कच्चा खाए के फायदा से पूरा तरह से इनकार कइले ब ना ऊ एकर इस्तेमाल खाली कुछ खास बेमारी के सीम त माम ला में सीम त कर द हले रहले आ साथेसाथे ऊ जानवरन के घातक प्रोटीन आ कृत्र म व टाम न के तारीफ कइले रहले. अंत में उ अपना पाठकन के चेतवले रहले क ब ना डाक्टर के सलाह के प्राकृत क खाद्य पदार्थ के पेट मत खाईं। एह दावा के हम अपना आर्मेन याई रचना में एगो कुचल जवाब दे चुकल बानी जवना के शीर्षक बा कच्चा खाए के रास्ता के साथ ।

के बा .

ई मह ला आर्मेन या के मशहूर गाय का ओफेल या के सास हई हम्बरजुम्यान एगो बहुते बुद्ध मान मह ला जे हमरा के अबले तेरह गो च ट्ठी ल खले बाड ी ओहमें से कुछ च ट्ठी के ज क्र हम एह तरह से करब

नवंबर के भइल

प्र य श्री होवनेस यन में भइल रहे।

लगभग दु महीना पह ले हम राउर कच्चा खाए वाली क ताब जवन हमरा के महज एक द न खात र उधार द हल गईल रहे अतना उत्साह उत्साह अवुरी स्वाद से शब्दशबद में पढ ले रहनी क कलम बखान करे में असमर्थ अवुरी असमर्थ बा। पह ले हम आन्हर हो गइल रहनी

के बा

मौत के ओर भागत कई साल तक हमरा चेहरा से झूठा देह के न शान सटल। बाक र कच्चा खाए पर जल्दी गायब हो गइल.

राउर न पुण क ताब पढ ल अबहीं ले ना खतम भइल रहे जब हमरा से कबो अलगा ना भइल सगरी पकावल खाना आ दवाई के बोतल आ कैप्सूल कचरा ड ब्बा में भेज द हनी. हमार वां जन्मद न रहे जब हम रउरा से ई उपहार स्वीकार कइनी आ कच्चा शाकाहारी बने के फैसला कइनी. ई द न हम कबो ना भुलाएब रउरा बहुते बढ या से अंदाजा लगा सकीलें क हमरा तबाह देह में कवन बदलाव आइल. प छला सालन में तरह तरह के बेमारी के दबाव में हमार जीवन परेशान रहे। खासकर के दम घुटे वाला क्वाटर के बेमारी आ असहनीय साइट का हमरा से नींद चोरा लेले रहे। बेमारी के क्रूर पकड से मुक्त होखला के बाद हम एगो सक्र य मजबूत अवुरी मोट आदमी बन गईनी अवुरी द न भर ह रण न हन इधरउधर भागत रहनी। हमरा आपन आभार व्यक्त करे खात र शब्द नइखे म लत हे जीन यस के जीन यस हमार प्र य म त्र...

दूर के दोस्त के अभ वादन स्वीकार करीं जेकरा गर्व बा क ओकर आख री... नाम उहे बा जवन राउर टेर होवनेस यन ह। अब हमरा बरदाश्त नइखे होत क लोग अपना शरीर में जहरीला पदार्थ कइसे डाल देला हमरा तब दुख होला जब याद आवेला क कइसे अज् ानता के नतीजा में हम अपना प्र यजन के अपना घर में बोला के अपना हाथ से पकावल सामान देत रहनी।

कच्चाखाए से पह ले हमार द ल के धड कन हमरा के स्ट्रोक के जानकारी देत रहे जवन हमरा ह साब से सुखद आ सहज मौत मानल जात रहे लेक न अब हम अपना आँख से पढ ` खात र ज ए के चाहत बानी आ अपना कान से सुनत बानी क भाई के नाम पर बा पूरा दुन या के जीभन के। तोहार काम समझदार बा पकावल खाना उखाड ल जरूरी बा जीत तोहरा के आई।

अगस्त के भइल

अब एकदम स्वस्थ आ समृद्ध असली इंसान न हन हम भेजतानी। तू हमार तीसरा च ट्ठी। द ल के भाव एतना बा क कागज पर ल खे में असमर्थ बानी हम आपन वर्तमान स्वास्थ्य तोहरा के ऋणी बानी हे मानव जात के उद्धारकर्ता हे हमार प्र य भाई का हम तोहरा के आपन भाई कह सकीले

जब हमरा प छला दू गो च ट्ठी के जवाब रउरा से ना म लल त हम अपना दोस्तन से राउर बड का क ताब उधार ले के तीन गो मोट नोटबुक में सगरी नकल कर ल हनी. अब ई प्रत ल प हाथ बदल रहल बा। बाद में पता चलल क रउरा क ताब आ च ट्ठी भेजत बानी बाक र हमरा लगे ना चहुँपल.

इहाँ कच्चा शाकाहार में व श्वास करे वाला लोग के संख्या द न दर द न बढ रहल बा द न ओहमें डाक्टरो बाड `. अध कतर लोग हमरा लगे एह खात र आवेला

के बा

कुछ सवाल हम कच्चा खाना के प्रचार करेनी केक हलवा सलाद आ कच्चा डोलमेह बना के लोग के देखावेनी ओह लोग के न र्देश छप के लोग में बाँट देनी क शम श से केक पर राउर नाम ल खेनी एह में से एगो केक हम तोहरा बह न खात र खरीदले बानी। उ रो के हमरा के गले लगा के कहली आज से हमनी के दु बह न बानी जा। हमरा घर के दुआर तहरा खात र हमेशा खुलल रहेला। उहाँ के राउर क ताब के दूसरा खंड हमरा के देले रहनी।

हम अक्सर राउर बह न से म लत बानी राउर च ट्ठीदस्तावेज पढ त बानी हम देखत बानी फोटो हम राउर दुनु लइकन के फोटो के बहुते करुणा से देखनी जे मजबूत करे वाला खाद्य पदार्थ आ प्रभावी दवाई से बर्बाद हो गइल रहे ओह लोग के बल दान त हो गइल बा बाक र एकरा बदले आजु हजारन लोग कुछ खास मौत से बचावल जाला आ ओह लोग के याद में शुभकामना भेजत बा. पह ले के बड काबड का जीन यस लोग एह तरह के खाद्य पदार्थ आ दवाई के चलते आपन काम अधूरा छोड के नाश हो गइल बा... आ ई राज खाली रउआ ही उजागर कइले बानी। जीभ गूंगा होखे दीं जवन एह तथ्यन के नकारे के ह म्मत करेला.

अब तनी अपना बारे में बत यावत बानी. हमरा लागता क इ द लचस्प होई रउरा सभे खात र क कच्चा खाए शुरू करे से पह ले हम कइसन रहनी आ अब कइसन बानी. हम सतरह साल के रहनी जब हमरा पीठ के दाह ना ओर बहुत दर्द होखत रहे। डाक्टर लोग एकर कारण ना समझ पवलस आ खाली दवाई आ माल श से हमरा के असहज कर द हलस। छह साल बाद आख रकार हमरा के मरत अस्पताल ले जाइल गइल. पता चलल क हमार दाह ना क डनी में पत्थर आ मवाद भरल बा। हमरा क डनी के ऑपरेशन करे वाला प्रोफेसर एगो बौद्ध क व्यक्त रहले जे अगर ज ंदा रह त त राउर खोज पर दुनु हाथ से हस्ताक्षर कर लेत उ हमरा के बतवले क डॉक्टर माल श अवुरी हान कारक दवाई के चलते आपके क डनी के आधा ह स्सा खा लेले बाड ेअवुरी हंसले बाड े। उ हमरा के आदेश देले क हम हमेशा खात र मांस अंडा अचार म नरल वाटर अवुरी नमकीन खाद्य पदार्थ खाए के भूला के अवुरी सब्जी अवुरी फल खाईं।

दू तीन साल ले एही आदेश के पालन कइनी जब ठीक हो गइल त फेर से सब कुछ खाए लगनी। धीरेधीरे हमार भूख बढ ल आ हमार वजन द न पर द न बढ ल बाकी लोग न हन हमरा भी इ स्वास्थ्य के न शानी लागल लेक न एकरा उल्टा न कलल। पह ले त बहुते स रदर्द शुरू भइल फेर गोड सूज गइल आ चौवालीस बर स के उम र में कृत्र म दाँत के जगह प्राकृत क दाँत ले ल हलस . हमार देह के वजन बयासी क लो तक पहुँच गईल सांस के तकलीफ पुरान खांसी धड कन आ खट्टा पेट हमरा के घेर लेले रहे। बाद में गोइटर लउकल जवन...

कड ा अंडा न हन हमरा गर्दन के घेर लेले। डाक्टर लोग ऑपरेशन करे के चाहत रहे लेक न हम मना क देनी। फेर साइट का धमनीकाठ न्य ब्लड प्रेशर बवासीर गाउट आद से हमार पूरा शरीर एतना कमजोर हो गईल रहे क हम चल ना पावत रहनी।

हमार कमरा एस्प र न के गोली प राम डेन वैलोकार्ड न म लोकार्ड न एनाल्ज न बेलोइड कैपोड याज ट आ अउरी जहर के फार्मेसी जइसन रहे जवन हमार खाना के आधा ह स्सा रहे। डाक्टर लोग से हमरा न राशा भइल आ काहे क सभे कहत रहे क ई लक्षण उम र से जुड ल बा हमरा लागल क हमार ज न गी के अंत आ गइल बा. हम एह दुन या से ऊब गइल रहनी आ बस इहे चाहत रहे क एगो साधारण स्ट्रोक से ई अपमान खतम हो जाव. हमरा द माग में कबो ना आइल क कहीं कवनो चमत्कार हो जाव आ हमरा के एह बुरा सपना से बचा लेव. बाक र ई जोड ल गइल बा. अब सतरह क लो के शैतान गायब हो गइल बा च ट्ठी ल खे वाली भुला जाला क एह कच्चा खाए के दौर में ओकर मूल शरीर में सतरह क लो ताजा आ स्वस्थ कोश का जमा हो गइल बा माने क शैतान के वजन सतरह क लो ना रहे बलुक चौंतीस क लो के रहे आ शायद ओकरा से अध का आ हम शहर के एक छोर से शहर के दूसरा छोर तक पैदल चलत बानी जवना के असली वजन चौंसठ क लो बा आ भारी सामान लेके कॉग्नेक फैक्ट्री के सीढ ी पर चढ के अपना बह न के बेटी तक पहुँचत बानी जे ओह जा के क्ल न क में बाड ी आ काहे क मजदूर आ ओह जा के डाक्टर लोग हमरा प छला हालत से पूरा तरह से पर च त बा ऊ लोग हैरान बा.

खासकर जब उ लोग हमार ब्लड प्रेशर लेके उन्नीस के जगह तेरह देखस। एहसे ऊ लोग आपन राय बदल दी आ असल में सच्चाई जीत जाई. हम अपना घर में स्वाद ष्ट कच्चा शाकाहारी खाना बना के ओह लोग के लगे ले जानी उ लोग खाला अवुरी हम कहेनी होवानेस यन आपन क ताब पूरा दुन या में मुफ्त में भेजतारे। हम लोग के कच्चा खाना से भी इलाज करेनी जेतना मन करे ओतना खाईं। दस महीना से एह सुख में जीयत बानी...

हम अपना ड टॉक्स के बारे में कुछ शब्द कहल चाहत बानी। हमरा बेमारी के दर्द एतना तेज रहे क ड टॉक्सीकरण के पह ला र एक्शन ना महसूस भईल बस जेतना जादा खाना खात रहनी ओतने पेट ना भरत रहे। देह के बाईं ओर लाल दाना लउकल जवन भी दर्द करत रहे लेक न जल्दीए ठीक हो गईल। हमार त्वचा कुछ जगह सूख गईल खुजली हो गईल रूसी हो गईल अवुरी ठीक हो गईल हमरा पेशाब के रंग कबो चमकदार लाल त कबो उज्जर आ मोट रहे लेक न अब पानी न हन साफ हो गईल बा। हमरा कुछ गंभीर स रदर्द रहे जवन अपने आप ठीक हो गईल। कच्चा खाना के पह ला द न से ही भूला गईनी क एह दुन या में दवाई बा। हमरा त व श्वास नइखे होत

के बा

हमार सफेद बाल अब धूसर हो गईल बा अवुरी उ अपना मूल रंग में ठीक हो रहल बा।

पत्र संख्या मई के बा

उ कहले क हमरा लगे एतना खबर बा क हमरा नईखे मालूम क कहाँ से शुरू करीं अवुरी कहाँ से खतम करीं। एक द न हम कवनो प्रशासन क काम खाती अस्पताल गईल रहनी देखनी क एगो मह ला डॉक्टर आपके क ताब के हाथ में लेके अपना चारों ओर कई गो अवुरी डॉक्टर के बटोरले रहली। आ उत्साह से बतावत रहली क कइसे उनकर देवर कच्चा शाकाहार से गंभीर क डनी के बेमारी से बचावल गइलन.फ र ऊ कहली ओफेल या हमबरसौम यन के सास के च ट्ठी भी एह क ताब में बा। लागत बा क ऊ अइसन कइले बाड ी . t know me.हम क ताब देखनी त देखनी क उहे क ताब के फोटोकॉपी ह जवना प हम साइन क के लोग के देले रहनी।काहे क राउर क ताब बहुत दुर्लभ बा एहसे एकर फोटोकॉपी हो जाई ताक अध का लोग एकर इस्तेमाल कर सके।जब इ... डॉक्टर हमरा के च न्ह गईली उ हमरा के एक द न एगो मरीज के देखे जाए के कहली।हम ओह द न गईनी जवना द न हम ठीक कईले रहनी।

ओजोन यन नाम के पूर्व मरीज अब पूरा तरह से स्वस्थ एगो भव्य पार्टी के आयोजन कईले रहले ऊ पशु च क त्सक हउवें उनकर मेहरारू डाक्टर हउवें भाई व श्वव द्यालय के प्रोफेसर हउवें मेहरारू डाक्टर हउवें कई गो पत्रकार आ कुछ नया कच्चा खाए वाला लोग एकजुट हो गइल बा. क रोवाकन से डॉ. अबाज यन कई गो नया कच्चा खाए वाला अनुयायी लोग के साथे प्रवेश कइले।

ओजोन यन एक साल पह ले रउरा पुरान पता पर एगो च ट्ठी ल खले रहले जब ऊ गंभीर रूप से बेमार रहले बाक र हमरा लागत बा क ऊ च ट्ठी रउरा लगे ना चहुँपल. ई च ट्ठी एतना रोचक आ कीमती बा क हम एकर नकल क के रउरा सभे के भेजत बानी. जईसे की रउवा च ट्ठी में देख सकत बानी क उ एक साल पह ले अतना बेमार रहले क उ लोग उनुका से न राश हो गईल रहले लेक न अब उ पूरा तरीका से स्वास्थ्य के संगे आपन काम करतारे ओजोन यन लोग के च ट्ठी ।

हमरा नइखे मालूम क एह युग के सबसे बड परोपकारी आ सबसे बड वैज् ान क रउआ से आपन आश्चर्य आ सम्मान कवना भाषा में व्यक्त करीं। हालांक हमरा क डनी के बेमारी के नतीजा में हम एतना कमजोर बानी क ल खे में असमर्थ बानी। कुछ शब्द त अपना करीबी र श्तेदारन के भी लेक न हम रउआ के पूरा खुशी से ल ख रहल बानी।पूरा दुन या में रउआ एकमात्र अइसन व्यक्त बानी जेकरा के हम ल ख सकेनी लेक न हम ना ल ख सकेनी हमार भाई राउर क ताब लेके अइले आ ज द कइले क हम पढ नी बस एही से ब छौना पर बइठ गइनी क ओकरा के नाराज ना कइल जाव आ अन च्छा से ऊ क ताब पढ े लगनी जवन बहुते पढ ला से फाटल रहे लेक न हम एह मंत्रमुग्ध करे वाली क ताब के ना छोड पवनी

काहे क एकर तीक्ष्ण आ भावुक भाषा के साथेसाथे राउर गह राह आ लोहा के व चार हमरा पूरा अस्त त्व के मंत्रमुग्ध कर द हलस। इहे एह लइकन के दुखद मौत रहे जवन रउआ के सच्चाई के खोज में वैज् ान क सागर के छ पल कोठरी में भेज द हलस। गह राह उदासी के चलते रउआ जीव व ज् ान के सूरज बन गईनी। एकरा खात र मानवता राउर दुनु संतान के ऋणी बा आ ओह लोग के नाम हमेशा राष्ट्रन के याद में बनल रही. राउर क ताब पढ ला के बाद हम तुरंत कच्चा हो गईनी अवुरी ब ना चंगाई के नतीजा के इंतजार कईले हम आपन आभार व्यक्त करतानी। काहे क राउर बयान के सच्चाई के हमरा पक्का भरोसा रहे चुकी हम पशु च क त्सक हईं आ जीव व ज् ान से बहुते पर च त बानी एहसे राउर शब्दन के महानता के बेहतर तरीका से समझ सकीलें. दशकन से द माग में गह राह जड जमा चुकल जैव क व ज् ान के सगरी व चार एके द न में बदल गइल. हमरा पूरा व श्वास बा क भव ष्य राउर महानता के सामने झुक जाई काहे क कबो कवनो बड हन खोज ना छ पल बा. हमार उम र साल बा। हमरा पुरान नेफ्राइट स बा हमार हालत बहुत गंभीर बा। हमार ब्लड नाइट्रोजन बा आ ऊ नीचे ना जाला.

ब छौना पर लेट के बस तोहरा खात र साँस लेत बानी हमरा पूरा भरोसा बा क हम ठीक होखब। हम अपना माई के ऋणी रहब क उ हमरा के जन्म देली अवुरी अपना जीवन के न रंतरता खाती आपके ऋणी रहब हमेशा खाती...

एगो अउरी द लचस्प खबर साइंस एंड लाइफ पत्र का के एगो पत्रकार मास्को से येरेवान आइल रहले आ जीवधारी के व कास पर शोध कइले रहले.

कच्चा खाए वाला र पोर्ट्टर के घर में कई गो डाक्टर आ अनुभवी कच्चा खाए वाला लोग जमा हो गइल बा आ ऊ र पोर्ट ल खले बाड न. ऊ हमरा के खोजले आ नवंबर के च ट्ठी नंबर हम अवंगर्ड अखबार के संपादक के व स्तृत च ट्ठी ल खले रहनी के असर बुझात बा काहे क हमरा के फोन से बतावल गइल क पाचन तंत्र के बेमारी के व शेषज् स स्टम प्रोफेसर जीवन श्मावोनयन हमरा आ कुछ अउरी कच्चा खाए वाला लोग से म ले के चाहत रहले. सक्र य कच्चा खाए वाला लोग खात र पार्टी करे के अलावा का कर सकत रहनी। पार्टी से कुछ द न पह ले ऑफ स से छुट्टी लेके ब ना कवनो शर्म ंदगी के कोश श कईनी क एगो अयीसन टेबल सेट कईल जाए जवन क ज ंदा खाए वाला लोग खाती भी नया होखे।

कच्चा रोटी ब स्कुट बसक के साथेसाथे फूल के पत्ता अनार के दाना से बनल तरह तरह के कच्चा मुरब्बा इहाँ तक क हर यर अखरोट से भी जवन हम हर साल बसंत में बनावेनी आ तरह तरह के सलाद से भी हम सजा देले रहनी

तीन गो बड हन टेबुल एतना क कहल मुश्क ल बा. कुछ देर खात र केहू के ह म्मत ना भइल क ऊ तीन गो बड का केक छूवे जवना पर राउर नाम चमकत बा. आख र में काट के बजा द हनी। फल आ फल के रस के वजन से टेबुल कराह उठल



बीच में आतेरहोव के बह न स रानुष बाबाखान यन लउकत बाड ी उनुका बाईं ओर प्रोफेसर श्मावोन यन आ पीछे हाइकानुश तेर होवनेस यन खड ा बाड ें.

बइठक अक्टूबर के बजे होखे वाला रहे। दू घंटा पह ले हम राउर बह न के बोलावे के भेजनी ताक पह ला आवे वाला लोग राउर प्रत न ध के रूप में उनुका से हाथ म ला सके। सबसे पह ले त आदरणीय प्रोफेसर साहब खुदे घुस के मुस्कान मुँह से दुनु हाथ से हमार हाथ ह ला के तोहरा बह न से बहुत आदर से भेंट कइलन। एगो अउरी पल में सब कच्चा खाए वाला मेहमान डाक्टर व श्वव द्यालय के प्रोफेसर पत्रकार श क्षक आद रहले लगभग पैंतालीस लोग एके बेर में घुस गईले। हम चौंक गइनी ठीक ओही घरी डॉ. अबाज यन क रोवाकन के चार गो फुर्तीला आ हंसमुख मह ला लोग के साथे अपना गाड ी में पहुँच गइलन उ सबसे पह ले अपना बेमारी के बारे में बतवले अवुरी ए बेमारी से छुटकारा पावे खाती आपके आभार भेजले अवुरी आपके अवुरी आपके स्वास्थ्य खाती शुभकामना देले।

फेर सब ज ंदा खाए वाला लोग एक के बाद एक भाषण द हल आ प छला बेमारी आ वर्तमान स्वास्थ्य के बारे में व स्तृत सफाई द हल. प्रोफेसर साहब चुपचाप बइठल रहले ध्यान से सुनत रहले आ नोटबुक में नोट करत रहले. अध कतर मेहमान उनका के ना जानत रहले जब ऊ खड ा होके ज ंदा खाए वालन के र पोर्ट खतम भइला का बाद आपन पर चय द हलन

सब लोग बइठ के चुपचाप सुने लागल। उ धीरेधीरे आपन मंशा आ योजना के बारे में बोले लगले।



व श्वव द्यालय के एगो प्रोफेसर होवनेस यन के च ट्ठी पढ त बाड `. डॉ. अबाज यन अपना बाईं ओर बइठल बाड `।

उ कहले क होवानेस यन असल में बहुत बढ या काम कईले बाड `। इत हास। बतावे ला क ज्यादातर परस द्ध वैज् ान क लोग आम लोग से आइल हालांक होवानेस यन डाक्टर ना हउवें बाक र अपना खोज से ऊ डाक्टरन से ऊपर खड ा बाड न आ वैज् ान क बने के अध कार बा. हालांक ओकरा दुश्मन बाड ` लेक न सच्चाई इ बा क उ जीत जाला। रउरा सभे कहले बानी उद्धृत कइले बानी बाक र ई शब्द रउरा सभे के साथे बा. रउरा एगो आबादी के संगठ त करे के चाहीं सगरी ज ंदा खाए वाला लोग के आंकड ा ले के ई तय करे के चाहीं क ओह लोग के पह ले कवन बेमारी रहे आ अब ओह लोग के हालत का बा आ हमनी के ई दस्तावेज उपलब्ध करावे के चाहीं . उनुका प्रस्ताव के मुताब क लोग के एगो सम त के चयन कइल गइल आ ओहमें हमार नाम भी दर्ज हो गइल रहे हमनी के तीन महीना में एक बेर अइसन बइठक बनावे के फैसला कइनी जा।

प्रोफेसर साहब कहले क उ कच्चाशाकाहारी सेनेटोर यम बनावे के सोचले कच्चा शाकाहारी रेस्तरां के स्थापना के भी बात होखता।
न ष्कर्ष में प्रोफेसर साहब के न होरा से रउरा च ट्ठी के कुछ फोटोकॉपी पेश कइनी भारत सरकार के च ट्ठी के के...

के बा

जवन च ट्ठी हम अवनगार्ड के ल खले रहनी आ ओजोन यन आ मकर यन के च ट्ठी के। ऊ सब सलाद आ अउरी पकवान बहुत खुशी से खइले आ पूछले क कइसे बनावल जाला। सलाद के फार्म जवन हमरा लगे रहे ओकर दस प्रत मेहमानन के बांट देनी। ई हमरा भेजल संस्करणन में से कवनो ना ह ई एकदम नया आ पूरा बा.

बइठक से बजे ले चलल. जाए के समय प्रोफेकोर आपन एगो कार्ड हमरा के अउरी दूसरा स रानौश के देके हमनी के हमेशा उनका संपर्क में रहे के कहले। उ स रानूश से कहले क हम सचमुच आपके भाई के देखे के परामर्श करे के अवुरी संयुक्त रूप से गंतव्य तक पहुंचे खाती एगो प्रभावी योजना बनावे के इच्छा बा। व देश यात्रा के अनुमत म लल मुश्क ल बा अपना भाई के ल खी शायद उ अपना प्रभाव के इस्तेमाल क सकतारे। एगो नेवता तइयार करे खात र ।

प्रोफेसर के पता जीवन मम्ब्रे श्मावोनयन पापज यन नंबर येरेवान।

हाइकनौश तेर होवानेस यन अलावेर्ड यन सेंट एरेवन के बा।

---

भारत सरकार के च ट्ठी १.

भारतीय सूचना सेवा टी.एस.कांवर के ह

तेहरान जनवरी भारत के दूतावास। प्रेस एसोस एट के बा

उ कहले क जईसे क हमनी के बतावल गईल बा क आप कच्चा खाए के शीर्षक से एगो क ताब छपवले बानी। रउआँ बता सकत बानी क भारत सरकार नेचर क्यूर खात र एगो न र्णय लेवे वाली सम त के न युक्त कइले ब या जवन नेचर क्यू के प्रगत आ व कास पर अध्ययन करेले।
राउर क ताब एह सम त के द हल गइल बा जवन एकरा के मान्यता देत ब या आ सोचत ब या क ई बढ या काम होई. एह से भारत के स्वास्थ्य एवं पर वार न योजन मंत्रालय एह व शाल क ताब के सस्ता मात्र पांच रुपया में बेच के एकरा के बाँटे के सोचत बा। एह प्रकाशन के ब क्री से ओह लोग के कवनो फायदा ना होखी.

हमनी के बहुत आभारी रहब जा अगर रउआ कृपा से अनुमत देब भारत सरकार के एह क ताब के अंग्रेजी आ अउरी बारह गो स्थानीय भाषा में प्रकाश त करे के.

साथ ही कृपया बताईं क ई क ताब के बाद से अपडेट भइल बा क ना के संस्करण के बा। भा न कट भव ष्य में एकरा में संशोधन कइल चाहत बानी

एहसे अगर हमनी के एह क ताब के भारत में प्रकाश त करे में सक्षम होखे खात र जरूरी अनुमत म ल जाव त हमनी के आभारी रहब जा.

टीएस कांवर के ह।

---

इ भारत के सबसे सक्र य स्वास्थ्य संस्थान ह जवना के स्थापना में महात्मा गांधी के ओर से भईल रहे। ई लोग भारत में न यम त रूप से हमार क ताब आ बुलेट न बाँटेला. भारत के स्वास्थ्य मंत्रालय के हमार क ताब से पर चय एह संस्था से म लल बा। ओह संस्थान के न देशक हमरा के जवन च ट्ठी ल खले रहले ओकर कुछ ह स्सा द हल जा रहल बा

उ कहले क हम पांच साल पह ले ब्र ट श शाकाहारी पत्र का में आपके बारे में पढ ले रहनी जवना प हम जादे ध्यान ना देले रहनी अवुरी लगभग भुला गईल रहनी पछ ला महीना तक एगो मैक्स कन मह ला जवन क उहाँ सैन टरी चलावेली उ तीन सप्ताह तक हमनी के संगे रहली अवुरी उनुकर बहुत बड बात कईली। कच्चा खाना।तब से हम अधीरता से रउआ से संपर्क क के क ताब मंगावे के कोश श करत रहनी लेक न रउआ पता कईसे म ल सकत रहनी।लेक न कुछ द न पह ले हमनी के लगे पांच साल से कच्चा खाना प रहे वाला दु लोग आईल रहले अवुरी हमरा के आपन... पता.एह संस्थान के स्थापना गांधी जी कइले रहले आ हमार सौभाग्य रहे क उनुका जीवन के आख री सालन में दस साल ले ओह जा काम कइनी.

नेचर क्यू सेंटर उरुली कंचन भारत के ह

---

इजरायल वेगन सोसाइटी के अध्यक्ष प्रकृत आ... स्वास्थ्य पत्र का के बा

उ कहले क रउआ भेजल बुलेट न खाती बहुत बहुत धन्यवाद। हमनी के कोश श बा क उ बुलेट न म ल जाए। जे लोग एकर सबसे जादा इस्तेमाल कईल चाहतारे ओकरा के। हमनी के अब तक राउर क ताबन के सौ खंड बेचले बानी जा जवना छोट देश में अध कतर आबादी अंग्रेजी ना जानत होखे ओह जा एतना क ताब बेचल वाकई में बहुत सफलता बा। नेचर एंड हेल्थ TEVA UBRIUT पत्र का के कवर भेज रहल बानी जवना में छह साल के अनाह त के सुन्दर फोटो भी छपल बा। अब बारह साल के अनाह त के फोटो के संगे छपे खाती एगो लेख तैयार करतानी।

जाकोव ग्राबोइस हटेयना सेंट नेवे ओज के बा। इजरायल के ह

---

ई डाक्टर ब्र ट श शाकाहारी सोसाइटी के अध्यक्ष हवें जे... लंदन में एगो प्रैक्ट स बा आ हमार क ताब पढ ला के बाद उहो रहली

आश्वस्त होके अपना मरीजन के हमार पता देके कच्चा खाए के क ताब ल ख देले। न म्नल ख त च ट्ठी एकरा के साब त करत बा

कच्चा खाना के बारे में राउर क ताब पढ ले रहनी। डॉ. लाटो हमरा कैंसर के इलाज खात र कच्चा खाना के आहार ल खले रहले। उ हमरा के राउर पता देले रहले ताक हम ओकरा से क ताब मंगा सकी। हम दस डॉलर मेल से भेज देब अवुरी कृपया हमरा के तीन क ताब भेज देब। आ छह गो बुलेट न द हल गइल बा.

श्रीमती कैम्पबेल मूडी ल ंडेन गार्डन लंदन डब्ल्यू के बा

---

श्रीमती वेरा स्टेनली एल्डर के बा

प्र य गौरवशाली म त्र हम तहरा क ताब के दू बेर ध्यान से पढ नी आ अइसन महसूस कइनी. ई क ताब मानवता खात र एगो नया दौर के शुरुआत करी. एह क ताब के लोग के आँख का सोझा राखल बहुते जरूरी बा जेहसे क आख र में दुन या में एगो सामान्य जीवंतता पैदा होखे. रउरा एगो अइसन जीन यस हईं जे साधारण आ सही सच्चाई के पहचाने में सक्षम रहनी आ ओकरा के ओह सगरी पोषण व शेषज् न से अध का सही तरीका से बतावे में सक्षम रहनी ज नकर क ताब हम अबले पढ ले बानी.

बर सन से हम लोग के एह बात पर जोर देत आइल बानी क आदमी फलदायी होला आ एही तरे दुन या के समस्या के समाधान हो जाई आ सोना के दुन या बन जाई. राउर आदर्श वाक्य पकाई मत करीं सभ कारण उपाय संयम के खतम कर देला एगो सरल आ बुन यादी क्रम के साथ। रउरा ओह आंकड ा वगैरह के खतम कर देब जवना पर अबले चरचा भइल बा आ ओकरा जगहा रउरा लोग के असली स्वास्थ्य आ खुशी दे दीं.

राउर खोज ब जली के खोज न हन एगो जीन यस के काम ह अवुरी शायद आपके समझे वाला लोग भी जीन यस हवे।

राउर क ताब के मशहूर करे खात र जवन करे के पड ी हम करब एह घरी एगो क ताब के संपादन करत बानी दोसर क ताब ल खत बानी आ व्याख्यान देत बानी. ई सब काम करे खात र द न बहुत छोट बा। अब दुन या के हालात गंभीर बा लेक न हम अवुरी हमार पत उत्साह त बानी ए बात के जानला के मामला में क आप अवुरी आपके काम अवुरी आपके सफलता अभी तक ए दुन या में बा। रउरा सभे से न होरा बा क ई मान लीं क हमनी का रउरा बहुते करीबी बानी जा.

हम आपन एगो क ताब रउरा सभे के भेजत बानी। उ कहले क हमनी के सालों से शाकाहारी बानी ना त धूम्रपान करेनी अवुरी ना शराब पीयेनी अवुरी अब हम अवुरी हमार पत आपके तरीका के इस्तेमाल करतानी।

«व श्व संघ फेलोश प» फर्स्ट एवेन्यू लंदन के बा।

---

अप्रैल के भइल

हमरा राउर क ताब म लल। ना खाली हमरा ई क ताब बेहतरीन लागत बा
बाक र ई हमरा व चार काम आ लेखन से एकदम फ ट बइठत बा. अब हमनी के एगो पत्र का
प्रकाश त कर रहल बानी जा जवना के नाम बा ESSENCE OF HEALTH । एह पत्र का
के प्रकाशन आ अपना न जी क ताबन का अलावे हम व देशी क ताब बेचे के चाहत बानी जवन लोग
के सही तरीका से देखावे. एकरा खात र ई तय बा क राउर क ताब हमरा क ताबन में शाम ल
होखे के चाहीं एहसे थोक छूट के शर्तन का बारे में बताईं.

मई के भइल

उ कहले क हमरा आपके पचास खंड के कच्चा खाद्य क ताब के . डॉलर के चेक
भेज के खुशी होखता। जदी आप हमनी के क ताब के छपावे के अध कार देवे के तैयार बानी त हमनी के एकरा
के खुशी से स्वीकार करब। हमनी के लगे एकरा के प्रकाश त करे के सभ औजार बा।

बॉक्स डरबन दक्ष ण अफ्रीका में बा।

---

दौलत राम पब्ल क म शन के बा

उ कहले क रउरा इ च ट्ठी म लला से हैरान होखब व श्वास करीं आपके
क ताब देखला के बाद ए संस्थान के न देशक मंडल के सभ सदस्य प ना स र्फ गह राह
प्रभाव त भईले बालुक पूरा तरीका से इहो आश्वस्त हो गईले क कच्चा खाना के माध्यम से ही
आबादी के बचावल जा सकता। सब रोग।हमार समुदाय एगो चैर टी संस्था ह।हमनी के फैसला
कईले बानी जा क भारत में कच्चा खाद्य आंदोलन लागू कईल जाई।अगर रउवा आपन क ताब अंग्रेजी आ
स्थानीय भाषा में छपवावे के अनुमत देब त हमनी के पह ला बेर दस हजार प्रत मुफ्त में बांट देब जा।
हमनी के... भी स्वास्थ्य मंत्रालय से संपर्क करीं ताक उ लोग भी अपना गत व ध में एह मुद्दा
प व चार करस हमनी के अस्पताल में भी सच्चाई साब त करे के फैसला कईनी।

हम जानत बानी क न जी ह त के मामला में राउर दर्शन के व रोधी बाड ` लेक न
भारत जईसन देश में जहां अध कांश आबादी गरीब अवुरी भूखल बा कच्चा खाना के एगो
उपयुक्त जमीन म ल जाई अवुरी लाखों इंसान के कारण होई जवन क एकरा नतीजा में... पकावल खाना
आ आदत आ गलत रीत र वाज के नुकसान होला बचावल जाला। बाद में जब राउर क ताब बा.

प्रकाश त हो गइल आ पर णाम म ल गइल त हमनी का अपना पर वार का साथे भारत आवे के नेवता भेजब जा आ र जल्ट अपना आँख से देख सकीलें.

कृष्ण मोहन उपाध्यक्ष के रूप में काम कइले। बी असफ अली रोड के बा। नई द ल्ली के बा

---

भारतीय दूतावास से च ट्ठी म लला के बाद हम फेर से कोश श करे के फैसला कईनी अवुरी ए जीत के बारे में अपना देश के अध कारी के जानकारी देब। पह ले हम मोहम्मदरेजा शाह पहलवी के न म्नल ख त च ट्ठी ल खनी शाही कार्यालय से फारसी अंग्रेजी आ आर्मेन याई क ताबन के एगो खंड संलग्न कइनी।

च ट्ठी में कहल गइल बा क

उ कहले क हमरा गर्व बा क हम आप लोग खाती उ बेहद खुशहाल खबर लेके आईल बानी जवना के कल्पना शुरू में कईल मुश्क ल हो सकता।

हमरा तीस साल के प्रयास अध्ययन शोध आ अनुभव के फलस्वरूप आज ई न श्च त रूप से साब त हो गइल बा क सभ बेमारी के कारण पकावल खाद्य पदार्थ रसायन आ अउरी मरे वाला पदार्थ के सेवन से होला जवन लोग अनजाने में अपना शरीर में डाल देला। एकरा बारे में हमरा तब आश्वस्त हो गइल जब हम अपना दू गो प्र य लइकन के गँवा द हनी एगो दस साल के उम र में आ दोसरका चौदह साल के उम र में जवना के नतीजा रहे क मशहूर डाक्टरन के प्रभावी दवाई आ मजबूत वाला खाद्य पदार्थ के पर्चे म लल. एगो व स्तृत क ताब जवन हम आर्मेन याई में ल खले रहनी में छपल आ प्रकाश त भइल फेर में अपना फारसी साथी देशवासीपुरुषन के जानकारी देबे खात र हम अस्थायी रूप से फारसी में एगो छोट पम्पलेट प्रकाश त कइनी जवना के प्रत हम ओही समय प्रस्तुत कइनी। उल्लेख त क ताब पर संस्कृत आ कला मंत्री श्री पहलबोद के नजर पड ल। उ हमरा के बोलवले अवुरी कई बेर मुलाकात के बाद डॉ.

अब्बास नफीसी रेड लायन एंड सन के महासच व। खाजे नूरी प्रसूत अस्पताल के प्रमुख श्री डॉ. अब्बास नफीसी आ डॉ. अबोलकासेम नफीसी के हमार व चार आ राय पसंद आइल आ हर तरह के सहायता आ सहयोग के वादा कइल कच्चा खाना के बारे में प्रारंभ क जांच के उद्देश्य से उ लोग हमरा के नेमूने अनाथालय अवुरी नंबर वन नर्सरी अवुरी बहरामी बाल अस्पताल से पर चय करवले। दुर्भाग्य से हमरा ओह जा कुछ द क्कत के सामना करे के पड ल काहे क कुछ डाक्टर आ कर्मचारी के पुरान गलत व चार से अलगा कइल आ ओह लोग के व चार के नया व चार से पर च त करावल जरूरी रहे एहसे काम स्थग त कइला का चलते हमार प्रयास बेकार रहल आ हम अस्थायी तौर पर के खोज छोड द हनी मामला के बारे में बतावल गईल। बेशक बढ या के साथे

के बा

अफसोस खासकर जब हम ओह लोग के गलत खानपान के हान कारक प्रभाव के करीब से देखले बानी.

मूल रूप से उल्लेख त संस्थान के प्रशासक के संगेसंगे सभ डॉक्टर मरल खाना के असली असर प ध्यान ना देले अवुरी सभ मरीज के स र्फ पकावल अवुरी गैरमहत्वपूर्ण खाना ख यावल जईसे क रेस्तरां जवना से बेमारी होखेला। अपना देश में सफलता ना म लला का बाद हम तय कइनी क व देशन के वैज् ान कन का सोझा आपन व चार राखब जेहसे क शायद एह तरह से हम अपना माटी में अपना योजना के लागू करे खात र वैध आ न र्व वाद सबूत हास ल कर सकीले. अब जब समय आ गईल बा त हमरा लागता क हमार पव त्र कर्तव्य बा क हम इ महत्वपूर्ण जानकारी रउआ तक पहुंचाईं जे शाह अवुरी लोग के गोरा क्रांत के संगे दुन या के आपन इरादा देखवले बानी।

हमार अंग्रेजी क ताब पह ला बेर में छपल आ छपल रहे आ ब का चुकल बा. फेर में दूसरका क ताब आर्मेन याई भाषा में छपवनी आ दू साल बाद उहे क ताब अंग्रेजी भाषा में अनुवाद कइनी जवना से हम ओहमें से हर क ताब रउरा सभे के भेजले बानी. एह क ताबन के दस हजार खंड आ लगभग डेढ लाख मुफ्त पर्चा व देश के राजनेता लोग के अखबार संस्थान व श्वव द्यालय वगैरह के अपना न जी साधन आ संसाधन से भेज द हनी. एह साल फेरु हम आर्मेन याई भाषा में दस हजार पम्पलेट छपवनी जवना से लोग के मुफ्त में उपलब्ध करावल जा सके. एह गत व ध यन के नतीजा ई भइल क आजु दुन या के देशन में खास कर के अमेर का भारत आ आर्मेन या में लाखों लोग बा जे रॉ वेगन ह ओहमें से अध कतर मरीज रहले जे डाक्टरन से न राश हो गइल रहले आ अब उ लोग पूरा स्वास्थ्य में आपन जीवन जारी रखले बाड ें। ओह लोग से हमरा हजारन धन्यवाद पत्र म लेला. लगभग सगरी शाकाहारी आ प्राकृत क च क त्सक आ अउरी प्रगत शील स्वास्थ्य संस्थान सभ हमार क ताब आ पर्चा सभ के ब स्तार करे लीं आ कच्चा शाकाहार के बारे में ब स्तार से ब ज् ापन शुरू करे लीं ऊ लोग हमार घोषणा अपना अखबारन में प्रकाश त करेला कच्चा शाकाहार खात र सेनेटोर यम बनावेला. मेक्स को में कच्चा खाद्य अनाथालय के स्थापना कइल गइल बा। हमार क ताब के अनुवाद अर्जेंटीना में स्पेन श में आ द ल्ली में ह ंदी में हो रहल बा आ एह घरी छप रहल बा. बीबीसी हमार क ताब टीवी पर पेश कइलस आ ओकर कुछ ह स्सा लोग के पढ लस यूरोप अमेर का वगैरह के परोपकारी डाक्टर लोग हमार पता लाइलाज मरीजन के देत बा आ पढ ें के सलाह देत बा

कच्चा खाए वाली क ताब। येरेवान एकेडमी के जीवव ज् ानी लोग मास क पत्र का साइंस एंड टेक्न क्स में हमार व चार के बचाव आ समर्थन करेला।

चूँक आर्मेन याई में हमार बड हन क ताब दस साल पह ले छपल रहे एहसे... येरेवान में कच्चा खाए वालन के संख्या बढ गइल. एक दूसरा से संबंध बनावेला अवुरी कच्चा खाए के आधार प पार्टी अवुरी उत्सव के आयोजन करेले। एह कच्चा खाना खाए वाला लोग में कई गो डाक्टर लोग भी देखल जाला येरेवान व श्वव द्यालय के पोषण व भाग के प्रमुख अवुरी प्रोफेसर कच्चा खाए प व्याख्यान के आयोजन करेले अवुरी ए सभा में गंभीर बेमारी से बचावल लोग आपन र पोर्ट देवेले।

जइसे क एगो मह ला डाक्टर जे लकवा से पीड त रहली आ... चार साल से ह ल ना पावल चौदह महीना के कच्चा खाना खइला का बाद खड ा हो गइल आ अब ओकर स्वास्थ्य एकदम सही बा. एगो अउरी रोचक उदाहरण हमार एगो र श्तेदार अड इस साल के नवही नस के कमजोरी से पीड त रहे आ मुश्क ल से आपन हाथगोड ह ला सकत रहे ऊ हमरा मुफ्त न र्देश पर ध्यान ना द हलन तीन बेर यूरोप गइलन आ दस लाख र याल से अध का खरच कइलन जबले आख रकार उनुका एगो मशहूर न्यूरोलॉज स्ट से लॉज ेन में कच्चा खाए के क ताब ना म ल गइल जे हमार क ताब पढ के सच्चाई के जान पवले रहुवे. उ तेहरान वापस आ गईले।

संबंध त फाइल में हजारन अइसने दस्तावेज बा आ हम

कवनो न युक्त व्यक्त के सामने पेश करे खात र तैयार बानी . आख र हाल में हमरा सोझा जवन सबसे बड सफलता म लल बा ऊ ई क भारत सरकार हमरा क ताब के आध कार क तौर पर उपयोगी मान्यता देले ब या आ एकरा के प्रकाश त करे के फैसला कइले ब या आ भारत के जनता के एकरा के पढ े के स फार श कइले ब या जेहसे क ऊ लोग क ताब के न र्देश के पालन कर सके . आ बेमारी गरीबी आ भूख से बचावल जा सकेला.

आज ई न श्च त रूप से साब त हो गइल बा क जे खपत से परहेज करेला के पकावल खाद्य पदार्थ जहरीला दवाई आ अउरी मरे वाला पदार्थ सभ के सभ बेमारी से मुक्त होला चाहे ऊ हल्का होखे भा भारी जइसे क द ल के दौरा कैंसर डायब टीज संक्रामक बेमारी सर्दी। आद के बचावल जाला। उपलब्ध दस्तावेज सभ बढ या से साब त करे लें क जइसेजइसे नया अस्पताल खुले लें मरीजन के संख्या आनुपात क रूप से बढ े ला काहें से क अस्पताल दवाई के दुकान आ रसोईघर सभ में बेमारी के प्रकोप के स्रोत होला एहसे नया अस्पताल बनावे के जरूरत नइखे बाक र अइसन हालात बनावल जाव क अस्पताल ब ना मरीज के रह जाव आ एक के बाद एक बंद हो जाव आ...

ई हालत खाली लोग के खाए के तरीका बदले में बा. कुछ लोग के सोच के उल्टा इ काम कईल बहुत आसान बा।

जईसे क भारत सरकार तय कईले ब या सबसे पह ले राष्ट्र के कच्चा खाना के क ताब पढ े के स फार श कईल जरूरी बा अवुरी दूसरा आध कार क तौर प घोषणा होखे के चाही क खाना बनावल एगो अप्राकृत क अवुरी गैरमहत्वपूर्ण काम ह। मरे वाला खाद्य पदार्थ जहरीला दवाई अवुरी रासायन क व टाम न के झूठा अवुरी भ्रामक व ज् ापन के सीमा होखे के चाही।
हेल्थ कोर के अध कारी क सान के बीच जहरीला दवाई बांटे के बजाय कुछ ज ंदा सब्जी से उगावे के तरीका स खा सकतारे। आ अंकुर त गेहूं तैयार स्वाद ष्ट आ सस्ता स्वस्थ खाद्य पदार्थ भा कइसे आदमी दू र याल ज ंदा गेहूं दू र याल खजूर आ दू र याल सब्जी से अपना शरीर के पूरा तरह से संतुष्ट कर सकेला आ ब ना बेमारी के ज यत बा.

प्रेस रेड यो आ टेलीव जन के माध्यम से खानपान के आदत में बदलाव ज ंदा आ वास्तव में स्फूर्त दायक प्राकृत क खाद्य पदार्थ सभ के तइयारी के बारे में राष्ट्र के चेतावल आ ल खल संभव बा अस्पताल सभ के धीरेधीरे सेनेटोर यम में बदलल जा सके ला नर्सरी अनाथालय आ अस्पतालन के खाना ख यावे के तरीका धीरेधीरे कच्चाशाकाहारी अन वार्य होखे के चाहीं. एकरा चलते लोग ए सेनेटोर यम के अपना घरे ले जाके आपन डॉक्टर बन जाला। जल्द ये अस्पताल मरीजन से खाली हो जइहें आ एक के बाद एक बंद हो जइहें. हर तरह के तंबाकू पेय पदार्थ मांस मछरी अवुरी बाकी हान कारक पदार्थ के सेवन धीरेधीरे कम हो जाई।

बादाम प स्ता खजूर क शम श आ अइसने कीमती खाद्य पदार्थ आ अउरी कई गो फल आ सब्जी के न र्यात सबसे कम दाम पर दोसरा देश में होला एकरा के रोके के चाहीं आ कवनो न र्यात ना होखे के चाहीं. त इहाँ उगावल खाना के खपत हमनी के आपन लोग करी अवुरी एकरा चलते लोग के जीवन स्तर बढ ी अवुरी उनुकर नकारात्मक रवैया कम होई। चोरी अपराध अवुरी जालसाजी गायब हो जाई। ई जवन पह ले त असंभव लागत बा कुछ साल में हमनी के माटी में हकीकत बन जाई।

हमनी के कुछ पईसा प्रेमी अवुरी बेरहम डॉक्टर के बेतुका झूठा अवुरी गलतफहमी प ध्यान ना देवे के चाही काहेंकी उ लोग ना स र्फ अपना दावा से बेमारी से बचाव के छोट से छोट उपाय ना खोज पवले बाड े बालुक अपना गलत काम अवुरी...

गलती के चलते इ बेमारी फईल गईल रहे। एह सब चर्चा के जवाब काम आ कर्म के न श्च त
पर णाम ही बा। अगर हमरा पर वार में म लल नतीजा ओह लोग खात र पर्याप्त ना होखे
साथही दोसरा देशन में ब खराइल कच्चा खाना खाए वालन का बीच अगर हमरा पर्याप्त सुव धा
आ साधन म ल जाव त हम अपना दावा के सच्चाई साब त करे आ कार्रवाई से साब त करे
खात र तइयार बानी कम समय में ही भइल।

हमार न होरा बा क रउरा धैर्य से ऊ क ताब आ नोट स पढ ीं जवन हम रउरा के अंग्रेजी
में भेजले बानी.

---

गरीबी आ बेमारी से मानवता के सबसे बड उद्धारक के उपस्थ त के ओर

हम इम्पीर यल आर्मी के र टायर्ड अध कारी हईं जे हमरा फाइल के मुताब क
सेना के मेड कल काउंस ल के फैसला के मुताब क साल फारसी सौर
कैलेंडर में जादा मोटापा के चलते अठारह साल अवुरी तीन महीना के अनुभव के संगे र टायर हो
गईनी गंभीर बेमारी के जवना के इंतजाम कईल गईल रहे। मोटापा के इलाज खात र कुछ समय
खात र र टायर होखे से पह ले जवन क लगभग क लो बढ ल रहे
मेट्र कल जईसन स्ल म ंग गोली ल खल गईल अवुरी हम ओकरा के लेनी अवुरी
नतीजा में हमार वजन क लो तक पहुंच गईल अवुरी बढ त गईल। जब तक हम
काम करे के शक्त से पूरा तरीका से वंच त ना रहनी। फेर व टाम न कबाब आ अउरी
खाद्य पदार्थ ल ख के हमरा दमा भी हो गईल। तय भइल क हमरा के र टायर कर द हल
जाव माने क ब ना लाभ के माने क अधूरा वेतन का साथे. एह घरी जब हमार दमा हमरा
के यातना देत रहे त उ लोग हमरा के सेना के अस्पताल नंबर के एलर्जी व भाग
में भेज के हाथ में अठारह तरह के इंजेक्शन देले रहे आ हर एक इंजेक्शन जवन सूज गईल
रहे उ लोग कहल क तू बानी ओह चीजन से एलर्जी बेशक ऊ सब सूज गइल बाक र
दू तीन गो ऊ लोग जइसहीं याच का खाली ना भइल ओकरा पर व चार कइल आ कहल क रउरा
ओह चीजन से एलर्जी बा आ रउरा हफ्ता में तीन बेर इंजेक्शन लगावे के चाहीं एकरे
चलते हमरा द ल के दमा हो गईल अवुरी वैल यम ब्रेस्ट स रप अवुरी घातक
दवाई जईसन अवुरी गोली ल खला से क डनी फेल हो गईल अवुरी पेट में बहुत सूजन भईल।
तब हमार वजन क लो से बढ गईल अउरी फ र से डॉक्टर के ल खल मजबूत
कोर्टेन गोली खईला से रोज मोटा गईल अउरी तथाकथ त कोर्टनी मोटापा हो गईल अउरी
हमरा के फ र से स्ट्रेचर प भेज द हल गईल

ओही अस्पताल के वार्ड में शाश्वत इलाज खात र नाभ हर्न या के सर्जरी के बाद डाक्टर साहब बतवले क हम तीस लाख यून ट पेन स ल न तोहरा पेट में खाली कर देले बानी अब हमरा बुझाता क एह पेन स ल न से हम मौत के दहलीज पर पहुँच गइल रहनी। एह घरी हमार छोटकी बेटी के द ल के गठ या रहे आ साल के उम र तक हर हफ्ता दस लाख दू सौ पेन स ल न पेनाडोर के इंजेक्शन लगावे के पड त रहे दूसरा ओर छोट बेटा के गोड साइड से टेढ रहे आ उ अयीसन से पीड त रहे जवना के रचाइट स कहल जाला। हमरा आ हमरा लइकन के गरीबी आ कई गो बेमारी से ग्रस्त हमार मेहरारू पर वार सपोर्ट कोर्ट में श कायत दर्ज करा के भरण पोषण मंगली आ हम अपना कम तनखाह के चलते भरणपोषण ना दे पवनी हम ओकरा से तलाक दे द हनी मतलब ओकरा के बचा ल हल एह दयनीय ज नगी से। पांच गो बीमार आ अनाथ लइकन के साथे रहनी। रोज जब हम हेल्थ इंश्योरेंस पुस्त का लेके डाक्टरन के लगे जात रहीं त बड का रकम पुस्त का भर जात रहे आ हमरा वेतन के बड हन रकम व ज ट ईसीजी आ लैबोरेटरी फीस का रूप में गबन होखत रहे. बीमा फ्रेंचाइजी खात र हमार कुछ तनखाह भी गँवा जात रहे।

जबले क हमरा लइका के स्कूल के बहीखाताधारी हमरा हालत पर नजर पड ल हमरा के कच्चा खाए के क ताब ना सुझाव द हलस। हम एह क ताब के पूरा उत्साह से पढ नी आ एकर सामग्री स्वीकार कइनी आ अपना लइकन के साथे म ल के हमनी के कच्चा शाकाहारी खाए लगनी जा। कुछ द न में हमार दमा साफ हो गईल फेर बेटी के हालत धीरेधीरे ठीक हो गईल अवुरी छोटका बेटा के गोड सीधा हो गईल अवुरी हम फेर से जवानी शुरू कईनी। छह महीना के भीतर हमार वजन लगभग से घट के क लो हो गईल। एह दौरान पूरा तरह से कच्चा खाना खइला से हम एगो लइका के जीवन आ ताजगी वापस पा लेले बानी आ हम अपना से प्रण कइले बानी क हम कबो घातक खाना ना छूईं। दुर्भाग्य से मुक्त के श्रेय तोहरा क ताब के बा.



श्री अकबर तोफांगची नंबर खजाई गली अरब यन मुहल्ला नासर खोसरो सेंट तेहरान।

---

एह च ट्ठी के लेख का एगो मह ला हई जे तेहरान रॉ वेगन आवेली क्लब में रोज अपना काम के बाद आ हमनी के क्लब में मदद करेली आ कबोकबो त क्लब के काम से कुछ वीड यो तक कैप्चर करेली

उ कहले क हम कच्चा शाकाहार से कैंसर से कईसे उबर

गईनी जल्द ए हम कच्चा होखे के दूसरा सालग रह मनावेब। अभी दु साल पह ले जब हमार कैंसर के दर्द के तीव्रता बढ त रहे त हमार पर चय एगो कच्चा खाना के क ताब से भईल जवन क हमार जीवन के पूरा तरीका से बदल देलस। असल में ई क ताब हमार जान बचा ल हलस।

फारसी शाही कैलेंडर के हमरा दाह ना छाती में कुछ अजीब लागल। तनी परेशान होके हम डाक्टर के लगे गईनी लेक न एक्सरे में कवनो असामान्य बात ना देखाई देलस। दू महीना बाद दर्द शुरू हो गइल आ जल्द ये अउरी बढ गइल. इलाज खात र डाक्टरन के घूमे के काम शुरू हो गइल.

के हमरा अनुमत से सर्जरी हो गइल जब होश आईल त देखनी क हमार दाह ना स्तन गायब हो गईल बा दाह ना हाथ सुन्न हो गईल बा।

हमार म जाज तब तक ज्यादा ना बदलल जब तक क के बायां जांघ में दर्द महसूस भईल त कई गो डॉक्टर के पास गईनी आ कई गो फोटो ख ंचवला के बाद उ लोग हड्डी के कैंसर के न दान क के एगो...

स र से पैर तक के ऑस्ट योटॉमी के कंप्यूटराइज्ड र पोर्ट। take बेमारी के बढ े से बचावे खात र एगो अउरी सर्जरी में हमार गर्भाशय आ अंडाशय भी न काल द हल गईल। चालीस द न बीत गइल... डाक्टर लोग कहल क हमरा के फेर से अस्पताल में भर्ती करावे के चाहीं. हम सोचनी क व देश जाके ओह जा इलाज जारी राखब। हम इस्राएल में चल गइनी उ लोग हमार दाह ना स्तन न कालला के बाद हर तीन महीना में हमरा फेफड ा अवुरी ल वर के तस्वीर खींचत रहले। बहुत सारा व क रण हमरा देह में घुस गईल। चालीस सत्र तक हमरा के कोबाल्ट से इलाज कईले हर सत्र में एक ओर तीन म नट अवुरी दूसरा ओर तीन म नट तक कोबाल्ट डाल देले।

इजरायल में उ लोग फेर से तस्वीर अवुरी एक्सरे लेवे लगले उ लोग हमरा गोइटर के तस्वीर खींचले जवना के हम सालों पह ले ऑपरेशन कईले रहनी।

अंत में हमार डाक्टर हमरा के पूरा प्रक्र या के बारे में बतावत कहले उ लोग आपके छाती के देर से न काल देले इ बेमारी शरीर के तीन ह स्सा फेफड ा ल वर अवुरी हड्डी प हमला करेला आपके हड्डी के कैंसर एडवांस हो गईल बा। आपके फीमर के स र एतना पातर हो गईल बा। क हम सोचत बानी क हवाई जहाज के कुर्सी पर बइठ के ई कइसे ना टूटल

इजरायल में ऊ लोग पन्द्रह गो सत्र कोबाल्ट द हल. फोटो च ट्ठी पर्चे आ न र्देश से भरल सूटकेस लेके हम तेहरान लवट अइनी। तेहरान में एक हफ्ता तक कीमोथेरेपी भइल रहे आ सबेरे सात बजे से दुपहर या में दू बजे ले माथा पर नमक डाल द हले. हार्मोन के रोकला के चलते हमार शरीर के वजन अड सठ क लो से बढ के तेरासी क लो हो गईल। इहाँ तक क उ लोग भव ष्यवाणी कईले क हमार बाल ग र जाई अवुरी दाढ ी अवुरी मूंछ बढ जाई। एक द न जब कैप्सूल लेवे के मन कइलस त ब्रोशर पढ नी त देखनी क ल खल बा क एह दवाई के बारह गो तक के प्रत कूल पर णाम होला आ संभवतः मौत भी होला लेक न हम अभी ज ंदा रहनी एहसे हम अपना के च ढ ावल बंद करे के फैसला कईनी।

दस महीना बाद हमरा जीवन में सबसे महत्वपूर्ण बदलाव भईल। जब हमार एगो दोस्त जे खुद लकवा मार चुकल रहे हमरा के बतवले क कच्चा शाकाहारी होखला के एक महीना बाद उनुका बहुत बढ या लागेला त हमहूँ कच्चा शाकाहारी बने के फैसला कईनी। अग ला द ने हम एगो बीमार आ न राश शरीर के साथे कच्चा शाकाहारी क्लब में गईनी ताक उ लोग के पोषण के तरीका के बारे में जानल जा सके। आधा कच्चा आ आधा पकावल कुछ द न खइनी हमरा के अउरी प्रोत्साह त कइल गइल आ आख र में हम एगो...

ब ल्कुल कच्चा खाए वाला बा। पह ला महीना कच्चा खा के हमरा देह में एगो चमत्कार हो गईल। हमार भौंह के बाल जवन पूरा तरह से ग र गईल रहे फेर से बढ े लागल हमरा चले के ऊर्जा अध का रहे आँख के रोशनी में सुधार भइल आ हम अपना के ज ंदा महसूस कइनी। एक द न केंद्रीय बीमा कार्यालय के संगमरमर के फर्श पर सीढ ी से ग र गइनी हमरा लागल क हम लकवा मार देब। ओह दू महीना के कच्चा खाना से हमरा शरीर में अतना बदलाव आइल क जब ऊ लोग फेर से हमरा श्रोण आ गोड के तस्वीर खींच ल हल त डाक्टर कहले क तोहार हड्डी हमरा से स्वस्थ बा. हमरा देह में ओह गह राह घाव के कवनो न शान ना बचल रहे। कच्चा खाना से पह ले आ बाद में सब दस्तावेज आ फोटो रखले बानी। आज दू साल के कच्चा शाकाहार के बाद हम पूरा तरह से बदल गईल बानी। एह दौरान कवनो दवाई ना खइले रहनी।

सर्जरी के बाद पूरा तरीका से सुन्न हो चुकल हमार दाह ना हाथ फेर से सामान्य हो गईल बा। कीमोथेरेपी के बाद त्वचा के नीचे प ंपल्स से भरल अवुरी बहुत दर्द में रहे वाला हमार शरीर ठीक हो गईल अवुरी प ंपल्स गायब हो गईल। एह दौरान हमार वजन बीस क लो कम हो गईल। अब हम रोज आठ घंटा काम करेनी अवुरी खाली समय में बहुत सक्र य बानी। आशा बा क एह नया ज न गी में आपन समय खुशीखुशी आ स्वस्थ होके ब ताइब.



मर यम नेशान बरजन जन्म जुलाई तेहरान

के बा

पूरा दुन या के व भ न्न राष्ट्रीयता के कच्चा खाए वाला लोग से म लल ई आ अउरी हजारन च ट्ठी साब त करत बा क जवन मरीज नशा आ पकावल खाना के इस्तेमाल बंद कर देलें ऊ तुरते आ अन वार्य रूप से हर तरह के बेमारी से एक बेर खात र ठीक हो जालें.

आर्मेन या के राजधानी येरेवान में छपे वाला AVANGUARD अखबार अपना एगो अंक नंबर में ल खले बा क एक नंबर के इंजीन यर संगीतकार आ च त्रकार सभे के...
जे व द्या के आदमी हवें कच्चा खाए वाला हो गइल बाड ें। उ लोग आपके भरोसा द आवत बाड ें क उ लोग अपना के एतना हल्का अवुरी स्वस्थ महसूस करतारे क पसीना ना आवेला अवुरी द ल के धड कन ना लागेला।

मास्को के जर्नल साइंस एंड लाइफ में कबूल करत बा
एकर मार्च के अंक में कहल गइल बा क एकरा पाठकन में बहुते कच्चा खाए वाला लोग बा जे तरह तरह के बेमारी से ठीक हो गइल बा आ ओह लोग के ठीक होखे के पूरा व वरण संपादकन के द हले बा.

पर स्थ त में ई ना समझल जा सके क जीव ब ज् ानी आ अउरी ज म्मेदार प्राध कारी लोग कच्चा खाए के स द्धांत के लागू करे खात र सक्र य उपाय काहे ना करे ला। जब मानव जात के बेमारी से मुक्त करे आ सभका सुखी जीवन सुन श्च त करे के अपना अंत म लक्ष्य तक चहुँपे के रास्ता म ल गइल बा त ऊ लोग काहे संकोच करेला. अगर उ लोग चाहस त दु महीना के भीतर हर बेमार आदमी के ठीक क सकतारे अवुरी अपना मरीज के अस्पताल खाली क सकतारे। हर कुलीन आदमी के ई कर्तव्य बा क ऊ लोग से पूछल जाव क ऊ लोग एह मकसद के पूरा करे के चाहत बा क ना.

हम पूरा दुन या के गंभीरता से घोषणा करत बानी क अब से जहरीला दवाई के नुस्खा आ पकावल खाद्य पदार्थ के स फार श के मानवता के ख लाफ सबसे द लहीन अपराध मानल जाव काहे क उहे कारक हवें जवन...

मानव के सभ बीमारी के कारण होखेला।

के बा .



साल के सुंदर सफेद कुत्ता जैकी अपना जीवन के पह ला द न से हमनी के संगे कच्चा शाकाहारी के रूप में रहेले।

अब ई आसानी से साब त हो गइल बा क मांस खाइल दोसरा खात र भी अस्वाभाव क बा जानवरन के आ हमनी का लगे असली मांसाहारी नइखे. जैकी के जनम से ही हमनी के खाए वाला खाना के आदत हो गईल बा। उनकर अध कतर भोजन में गेहूं खजूर क शम श प स्ता सलाद आ तरह तरह के फल होला ई सब ज ंदा कच्चा रूप में होला काहे क हमनी के घर में एको ग्राम मरल खाना भी ना होला। इ कुकुर त बहुत इच्छा से प्याज अवुरी मूली तक खाला।

जब हम ओकरा के शहर से बाहर ले जाइले त ऊ हर यर घास के मैदान में मेमना न यर चरावेला। बाकी कुकुरन के मुक ाबले इ कुकुर बेहद स्वस्थ ताजा अवुरी ऊर्जा से भरल बा। अगर हमनी के शेर तेंदुआ आ भेड या के बच्चा के एह कुकुर जइसन पौधा खाए के आदत डालल चाहत बानी जा त कुछ पीढ ी बाद ऊ आपन उग्रता पूरा तरह से छोड के शांत हो जइहें आ गाय जइसन दोसरा जानवरन का साथे म ल के रह सकेलें. लेक न उल्टा हमनी के गाय के मांस खाए के आदत कबहूँ ना हो पाई।

## का से बचे के चाहीं

सूखल फल जेकरा के सल्फर भा तेज पानी से प्रोसेस कइल गइल होखे या अन्य रसायन के साथ सेवन ना करे के चाहीं काहें से क एकर कवनो पोषण मूल्य ना होला आ ई खाली जहरीला पदार्थ हवे जेवना से कीड ा भी एकरे नजदीक ना आवे। रउरा ओह जैतून के तेल के सेवन ना करे के चाहीं जवना के रसायन से छानल गइल होखे आ ओकर प्राकृत क रंग भा गंध आ स्वाद नइखे

आ आपन पोषण मूल्य खतम कर द हले बा. नमकीन जैतून अचार वाला खीरा आ नमक भा स रका से बनावल अचार के ज ंदा आ प्राकृत क खाद्य पदार्थ ना मानल जाला। साथ ही स रका शराब आ अइसन खाद्य पदार्थ जवन अपना मूल आ प्राकृत क अवस्था से वापस आ गइल होखे ओकर कवनो पोषण मूल्य ना होला। नमक भी अइसन तरीका से बनावल जाला क गरम हो जाला आ नुकसानदेह होला एकरे अलावा शरीर के जरूरत वाला नमक फल आ सब्जी में मौजूद होला। फल आ सब्जी धोवे खात र परमैंगनेट भा दोसर कीटाणुनाशक के इस्तेमाल ना करीं.

गरम कमरा गरम कपड ा अवुरी गंदा हवा से बचे के चाही। साबुन भा शैम्पू के इस्तेमाल मत करीं एहमें अइसन रसायन होला जवन त्वचा आ शरीर खात र नुकसानदेह होला जल्दी से जल्दी नहा लीं।

कच्चा शाकाहारी लोग अप्राकृत क पकावल मांसल आ वसायुक्त खाद्य पदार्थ ना खाला के... बहुत प्यास लाग जाला ठंडा पानी से बुझावे खात र बेकार कैलोरी के खपत ना करेला पानी से आपन जगह भरे खात र पसीना ना आवेला। एकरा अलावे प्राकृत क खाद्य पदार्थ के संगे पर्याप्त पानी होखेला। प्रकृत प्राकृत क खाद्य पदार्थ के अइसन उत्पादन कइले ब या क गर्मी में पानी से भरल आ जाड ा में पानी कम होला। कच्चा खाए वाला के जब प्यास लागेला त ऊ खीरा भा टमाटर भा एक कप फल के रस भा शुद्ध झरना के पानी खा के आपन प्यास बुझावेला. एकरा खात र आ कंपोट आद में पानी डाले खात र हर जीव के रोज एकदू ग लास झरना के पानी तइयार करे के चाहीं। स द्धांत रूप में ज ंदा खाए वाला के अपना शरीर में कवनो रासायन क भा जहरीला पदार्थ ना आवे देवे के चाहीं भले ओकर मात्रा बहुत कम होखे ई बा क ओकरा नल के पानी ना पीये के चाहीं. एह पानी में क्लोरीन आ फ्लोराइड होला आ ई कतनो कम होखे काहें से क एह में सूक्ष्मजीव के मारे के ताकत होला एकरा में मनुष्य के शरीर के कोश का के नुकसान पहुँचावे के ताकत भी होला। मानव कोश का भी सूक्ष्मजीव न हन संवेदनशील होले उहो जल्दी जहर खा जाले अवुरी असफल हो जाले ए गलत प्रथा प पूरा दुन या में कड ा आलोचना सुनाई देवेला। कुछ लोग एह जहर के कम आंकेला एह नल के पानी के लेके ओकरा में कुछ नया केम कल आ जहर डाल के एकरा के अलगअलग रंग बनावेला अवुरी एकरा के गैरमद्यपान कहेले।

महीना में एक बेर हमनी के नजदीकी तेहरान के वनक झरना से कुछ मटका पानी लेके आके ओकर इस्तेमाल करेनी जा। झरना के पानी आ नल के पानी के स्वाद आ गंध में बहुत बड अंतर होला।

छ ड काव आ रासायन क खाद एह दौर के सभ्य लोग के बेवकूफी भरल काम में से एगो ह. लालची लोग धरती के जहर देला

के बा

रासायन क खाद आ कृत्र म रूप से उत्पाद के मात्रा बढ ावल आ एकरे बजाय एकर गुणवत्ता कम कइल फलसब्जी पाक गइला पर छ ड काव कर के तुरते लोग के बेच देला. बाद में खुद एह छ ड काव के आव ष्कार करे वाला डाक्टर के अपना काम के खराब पर णाम लउकत बा आ ओकरा के रोके का बजाय ऊ फलसब्जी खाए से मना कर देत बाड न.

अब जब हालात अईसन बा त लोग के नुकसान के इस्तेमाल ना करे के चाही के बहाना बना के छ ड काव के आ फलसब्जी पकावे के। काहें से क अगर छ ड काव से उत्पाद के मूल्य उदाहरण खात र के नुकसान हो जाला त खाना बनावे से मूल्य के नुकसान हो जाला आ एकरे साथसाथ छ ड काव से कहीं ढेर जहर पैदा होला। लोग के एह जहर वाला खाद्य पदार्थन के बढ या से धोवे के चाहीं आ साथेसाथे एह अमानवीय प्रथा से लड े के चाहीं. अब दुन या भर से लोग के आवाज उठल बा। ई लोग संघ बनावेला पत्र का छपेला आ व शेष स्टोर आ सेनेटोर यम आ बोर्ड ंग हाउस खोल के लोग के खाना ख यावेला जवन ब ना रासायन क खाद आ कीटनाशक के बनल होखे. हमार कुछ व देशी अनुयायी अपना खात र जमीन खरीद के न जी बगइचा बना के ब ना रासायन क खाद के आपन फलसब्जी के जरूरत पूरा कर के असली आजादी से ज एले।

तेहरान रॉवेगन एसोस एशन के रोमांच हम आपन क ताब के फ्रेंच जर्मन स्पेन श आ अरबी

में अनुवाद आ प्रकाशन करे के फैसला कइनी आ साथही बहुते रोचक अक्षरन से क ताब बनावे के आ अपना वैश्व क गत व ध के व स्तार करे के बाक र दोस्त आ कच्चा खाद्यव द लोग तेहरान में एगो क्लब बनावे के ज द कइल . कुछ संस्थापक लोग के साथे म ल के हमनी के बीच पईसा के रकम बटोर के चार्टर तैयार कईनी जा आ काम शुरू कईनी जा। हम अपना घर के ग्राउंड फ्लोर पर पानी ब जली आ टेलीफोन वाला आपन दू गो बड हन कमरा क्लब के मुफ्त में दे द हनी आ ढाई साल क्लब आ कच्चा शाकाहारी रेस्तरां के प्रबंधन में ब तवनी. हम अइसन सदस्यन के बटोरनी जे हमरा दर्शन आ हमनी के समाज के संव धान के प्रत वफादार रहे आ ऊ लोग सक्र य रहे मदद करत रहे दोस्ताना बइठक के आयोजन करत रहे कच्चा खइला से म लल पर णाम के बारे में बत यावत रहे उपहार बटोरत रहे आ ऊ लोग एगो बड हन पर वार का तरह मजाक करत रहे आ एहमें तरीका से हमनी के लगभग सदस्य इकट्ठा कईनी जा।

समूह के गठन के एक साल बाद श्री जवाद रमेजानी जे गंभीर रूप से बेमार रहले अवुरी डॉक्टर उनुकर पेट कटले रहले अवुरी...

के बा

ग्रहणी में आ पेट में बदलाव कइले मरत घरी उनकर कहला के अनुसार क्लब में आ गइलन आ सदस्य बन गइलन कच्चा खाए वाला बन गइलन आ मौत से बचावल गइलन. समुदाय के गत व ध में उनकर बहुत रुच रहे आ संचालक मंडल के सदस्य चुनल गइलें। दुर्भाग्य से ऊ कच्चा शाकाहार के गह राह आ सरल दर्शन के कबो ना समझ पवले. ऊ कबो कबो कहत रहले क हमार व चार अबहीं ले अतेरहोव के द माग में नइखे चहुँपल हो सकेला क एक द न ओह जा चहुँप जाव. बर सन से एह द नन के इंतजार करत रहनी ह बाक र बेकार में। श्री रमेजानी कहले क अतेरहोव के डॉक्टर अवुरी मेड कल साइंस प हमला ना करे के चाही अवुरी उनुका गलत गत व ध के न ंदा ना करे के चाही। लेक न हमरा लगे इ राय ना रहे अवुरी हम लोग के सच्चाई बतावल चाहत रहनी।

जब क्लब के गत व ध तनी समृद्ध हो गईल त हम अपना घर के पह ला मंज ल खाली क देनी दलाल के ओर से द हल क राया के एक त हाई ह स्सा से पह ले के कमरा में जोड के क्लब के दे देनी आधा घर हमार ह पत्नी।हमरा आधा से क राया ना म लेला । अपना खरचा से हम गली में एगो खास दरवाजा खोलनी आ भंडारण खात र घन मीटर के तहखाना बनवनी समुदाय के सदस्य लोग न यम त बइठक ना करत रहे हम कुछ सक्र य सदस्यन के बीच न देशक मंडल के न युक्त कइनी आ क्रम से श्री रमेजानी के साब त करे खात र क उनुकर व चार गलत बा हम उनुका के खुदे बोर्ड चुने देनी। उ चुनले क डॉ.

मोहम्मद कार तेहरान मेड कल यून वर्स टी के प्रोफेसर के न देशक मंडल के अध्यक्ष के रूप में। ई डाक्टर बेतुका आ बेमतलब प्रयोगशाला के फार्मूला से भरल कच्चा शाकाहार नाम के क ताब ल खले रहले आ बेकार व्याख्यान से दर्शकन के समय बरबाद कर द हले. उ जल्द ये क्लब में हंगामा मचवले क हमनी के उनुका के क्लब के संव धान के अनुच्छेद के मुताब क सदस्यता से न काले के पड ल। उ अपना कुछ समान व चारधारा वाला लोग के संगे गईले न वेश कईले अवुरी म न स्टर सेंट प वैज् ान क कच्चा शाकाहार नाम के क्लब खोलले हर आदमी के या हजार टोमन गंवा के बंद क देले कुछ लोग भी अपना काम के पछतावा के फेर से हमनी के क्लब में शाम ल हो गईले। म स्टर रमेजानी के अपना गलत हरकत से कवनो सीख ना म लल बाक र उल्टा एक डाक्टर का जगहा दू तीन गो अउरी डाक्टरन के क्लब में भाषण देबे खात र ले अइले.

अगर ऊ लोग हमार बात मान लेत जवन हम बर सन पह ले कच्चा खाए के क ताब में ल खले रहीं त हाल के सालन में मरल अध कतर लोग अब ज ंदा हो गइल रह त. जइसे क मेड कल स स्टम के प्रमुख डॉ. इकबाल

के बा

जे हमरा के सजा देबे खात र कोर्ट में सौंप द हलस बाक र ऊ खुदे असल ज न गी में सजा म ल गइल आ मर गइल. गनीमत रहल क कोर्ट मेड कल स स्टम के श कायत के न राधार बता के खार ज क द हलस आ हमरा पक्ष में फैसला द हलस . मेड कल स स्टम के दावा रहे क हम मेड कल साइंस में हस्तक्षेप कर रहल बानी लेक न हमरा लगे ओह लोग के व्ह ट करे के कवनो काम नइखे हम बस प्रकृत के रास्ता देखावत बानी आ ई सही रास्ता लोग के स्वस्थ राखी आ ठीक करी आ एकरे नतीजा बा क ... income way of doctors अवरुद्ध बा लेक न कवनो व्यापारी के पसंद ना आवेला क ओकर पईसा कमाए के धंधा तबाह हो जाला कच्चाखाना क ताब में जवना में कच्चा खाना के दर्शन के व्याख्या कइल गइल बा आ एह क ताब के मार्गदर्शन से कच्चा शाकाहारी लोग के समाज के न र्माण भइल बा कुछ मूलभूत ब ंदु के ज क्र कइल गइल बा जवन च क त्सा व ज्ञ ान के गलतपन आ हान कारकता के साब त करेला।

हम एह संघ आ क्लब के प्रवाह पर बहुते भरोसा करत बानी काहे क हमरा लगे बा साब त करे खात र क कइसे हम छह साल ले आपन पूरा समय बरबाद कइनी वैश्व क गत व ध से दूर रहनी मेहनत कइनी आ पइसा खरच कइनी बाक र ई सब मेहनत एह से बेकार हो गइल काहे क कुछ धोखेबाज ऊ लोग समुदाय क्लब आ रेस्तरां के ओकर सगरी संपत्त का साथे ले गइल आ फर्नीचर हमरा आ समाज के असली सदस्यन से म ल गइल आ व रोध यन के सौंप द हलस . एगो क्रूर आ पइसा प्रेमी अमीर व्यापारी श्री जावद रमेजनी कच्चा शाकाहार के बहुत सरल आ बेहतरीन दर्शन के गह राह अर्थ उ ना समझ पवले हमरा व चार के व परीत उ सोचले क व ज्ञ ान के माध्यम से उ जल्दी अपना गंतव्य तक पहुंच जईहे। ऊ अपना राय पर अतना व श्वास करत रहले आ अपना पर अतना पक्का रहले क हमरा के क्लब से न काले खात र कुछ करे के फैसला कइलन आ अपना के हमरा जगहा आ प्रकृत के न यम का जगहा अपना वैज्ञ ान क दर्शन के राखे के फैसला कइलन. कच्चा खाए के क ताब के जगह डॉ मजदी के खा के सुंदर बन जा वाला क ताब डाल के डॉक्टर के मदद से क्लब के अपना कब्जा में ले लेले। एह खतरनाक लक्ष्य के हास ल करे खात र उनुका सैकड न उल्लंघन कानून तोड ल झूठ बोलल धमकी जबरदस्ती मंचन वगैरह के इस्तेमाल करे के पड ल .

कच्चा खाना खा के क डनी के गंभीर बेमारी से बचे वाला साल के कृष इंजीन यर श्री महताबी कई महीना तक क्लब के मरम्मत में मदद कईले। ऊ एगो प्रत भाशाली नवही रहले जे गर्व से क्लब के सगरी वायर ंग प्लंब ंग पेंट ंग आ बढ ईग री के काम के मदद से कइले रहले

श्री सफरजादेह जी के ह। एकरा बाद उ छह महीना तक पूरा क्लब अवुरी रेस्तरां के प्रबंधन कईले। ऊ कच्चा सलाद के तइयारी के अध्ययन कइलें आ एगो क ताब ल खलें जेकर नाँव रहे कच्चा शाकाहारी खाद्य पदार्थ एकमात्र मानव भोजन । श्री महताबी समाज खात र एगो कृष कंपनी बनावल चाहत रहले लेक न उच त जमीन ना म लला के चलते उनुकर योजना अधूरा रह गईल महताबी साहब बहुत अमीर नइखन आ अगर हम उनका के क्लब के प्रबंधन खात र थोड ा तनखाह देके रखले रहतीं त हमनी के क्लब के ई दयनीय स्थ त ना रह त लेक न म स्टर रमेजनी के एतना परेशानी भईल क उ हमनी से भाग गईले आ अपना दोस्तन से कहले हम जाइब पक के खाइब आ मरब. आ उहो अयीसने कईले। ऊ खोर्रमशहर गइलन केशवर्जी बैंक में नौकरी कर ल हलन घर दोस्त आ लोग से दूर हो गइलन अकेले रह गइलन खाना बनावत रहले आ नतीजा में उनकर क डनी के बेमारी फेर से लउकल आ उनकर मौत हो गइल.

म स्टर मनोचेहर सफ्फरजादे क्लब खात र बहुत मेहनत कइले आ मदद कइले बाक र काहे क ऊ कच्चा शाकाहार के गह राह दर्शन के सबले बढ या से समझत रहले आ हमेशा एकर बचाव करत रहले एहसे एकर कारण रहे क म स्टर रमेजानी उनुका के दुश्मन के रूप में देखत रहले एह तरह से. बोर्ड के त तरब तर हो गईल। श्री सफरजादे श राज आ श्री अबुलफजल सदरात जहरोम श्री.
रमेजानी आ श्री कायहानी रह गइलन श्री अबुलफजल कायहानी कवनो महत्वपूर्ण व्यक्त ना हउवें ऊ श्री रमेजानी आ उनकर वफादार दोस्त के र श्तेदार हउवें.
एह समय के आसपास तीन चार बेर व देश यात्रा कइनी कच्चा शाकाहारी लोग हमरा के पूरा दुन या में बोलावेला ऊ लोग हमरा के देखल चाहत बा आ हम कबोकबो ओह लोग के देखे जाइले. एह हालात में श्री रमेजानी फाइलल खाली देख के आपन तानाशाही शुरू कर द हले. हमनी के लगे एगो संव धान बा जवन अनुभवी कानूनव द लोग बनवले बा जे सबकुछ के पूर्वानुमान लगा चुकल बा आ अइसन उल्लंघन रोके खात र हमार अध कार मजबूत कइले बा बाक र श्री रमेजनी के कानून के मालूम नइखे. ओकरा खात र ओकर इच्छा कानून ह।

अनुच्छेद आ के अनुसार श्री रमेजनी आ श्री.
कायहानी के कानूनी तौर प समुदाय से न काल द हल गईल अवुरी हमरा ख लाफ उ लोग के हर चाल गैरकानूनी अवुरी जबरदस्ती रहे। अगर हम चाहत रहीं त समय रहते अपना अध कार के इस्तेमाल कर सकत रहीं ओह लोग के हटा के संघ के प्रबंधन के ज म्मा ले सकत रहीं बाक र जतना अजीब लागो खास कर के श्री रमेजानी के सक्र य आ गत शील भावना खात र हमरा खास रुच रहे क ऊ सक्र य रहले आ संघ के मदद करत रहले. उ अपना बगइचा में एगो सेम नार के आयोजन कईले रहले। हम ओकरा के परेशान ना कइल चाहत रहनी हम हमेशा इंतजार करत रहनी क उ आपन गलती स्वीकार क के हमनी के लगे वापस आ जास।

शायद उ हमरा के मजाक उड ावत रहले अवुरी अपना के बुद्ध मान समझत रहले काहेंकी उ मेड कल साइंस के स्वीकार करेले लेक न हम ना मानतानी। उ कहले क लड ाई खाती हर तरह के साधन अवुरी योजना के इस्तेमाल करे के होई। म स्टर रमेजानी अपना एगो दोस्त आ सहपाठी म स्टर मोस्तान के बहीखाता रखले बाड न जे रेस्टोरेंट ऑफ स आ सदस्यता के ब क्री से जुटावल सगरी पइसा बैंक में ले के श्री रमेजानी के न जी खाता में डाल देला. श्री रमेजनी एह पइसा से का करेलन केहू के पता ना केहू के जवाब ना देवेला। म स्टर रमेजनी एगो मोहर बनवले रहले अतवार आ मंगल के द ने से आ गुरुवार के से बजे लेक्चर आ मरीजन के डाक्टर आ पोषण व शेषज् के ओर से मुफ्त में जांच करावल जात रहे। ऊ ई मोहर ओह पर्चा पर डाल देला जवन हम अपना खरचा पर छपवले रहीं काहे क म स्टर रमेजनी व ज् ापन पर पइसा ना खरच करेलें. मेड कल स स्टम हमरा से श कायत कइलस क हम मेड कल के काम में दखल देत बानी अब श्री रमेजनी ई काम कर रहल बाड े।

कुछ समय खात र ऊ लोग क्लब में एक्यूपंक्चर शुरू कइल मेहरारू लइका बूढ जवान मौन मूर्त न यर कान नाक होठ माथे हाथ आ घुटना में सुई फँसा के देवाल के क नारे बइठल बाड ी सुई के नोक से बेमारी कूद के बचावे के इंतजार करत रहले

पकावल लोग के अज् ानता कवना तरह के मजाक या दृश्य ना पैदा करेला डॉ. नवाब क्लब के स्पीकर का माध्यम से भाषण द हलन आ एलान कइलन क ऊ होवानेस यन के राय से सहमत नइखन. बहुत बढ या नवाब साहब अगर रउरा हमरा दर्शन से सहमत नइखीं त रउरा एह क्लब में का कर रहल बानी दुन या में लाखों लोग बा जे कच्चा शाकाहार दर्शन के ख लाफ बा का ओह सब के हमनी के आपन क्लब में घुस के हमनी के ख लाफ बोले के अध कार बा जब हम सदस्यन के जानकारी देबे खात र एह घटनाक्रमन का बारे में एगो नोट स जारी कइनी त एह बात से श्री रमेजानी नाराज हो गइलन ऊ आँगन के दुआर पर लागल ताला बदल द हलन जवना के हम खुदे फावड ा से फूल के रोपनी जेहसे क हम बगइचा के पानी देबे खात र आँगन में ना घुस पाईं हमरा ऑफ स के दरवाजा ताला लागल बा आ दालान से अपना ऑफ स के नया दरवाजा खोले के पड ल। गल यारा से क्लब के प्रवेश द्वार भी पीछे से ताला लागल बा।

नया न देशक मंडल चुने के समय आ गइल रहे. श्री रमेजानी पूछले

कुछ लोग के नेवता तैयार करे खात र। नेवता ल ख के ल फाफा में राखल जात रहे। श्री रमेजानी एह ल फाफा पर मुहर लगा के पोस्ट करे खात र अपना घरे ले गइलन बाक र एको ल फाफा भी ना लगावल गइल जेहसे क कवनो ना

के सदस्यन के नया न    देशक मंडल के चुनाव के बारे में पता रहे। एही द    नन में श्री रमेजनी सदस्यन के सगरी कागजात बटोर के अपना घरे ले गइल रहले. उ म    स्टर मोस्तान के आदेश देले रहले क    केहु के सदस्य ना स्वीकार करस। इ एगो बड    अपराध बा। केहू म    स्टर रमेजनी से पूछलस क    एगो खास सज्जन सदस्य बने के चाहत बाड `    रउआ काहे ना माननी    आ ऊ जवाब द    हलन    हमरा उनकर रूप पसंद ना आइल.    दुन    या के कवनो तानाशाह एतना अभद्र जवाब देवे के तैयार नईखे। अपना घरे श्री रमेजानी दोस्तन    जानपहचान    पड    ोसी    र    श्तेदार    आ अउरी लोग के सभा में बोलवले आ ओहमें से हर केहू के सदस्यता कार्ड दे द    हलन जेहसे क    ऊ लोग क्लब में घुस के चुनाव का द    ने उनुका के वोट दे सके.

चुनाव के न    र्धार    त द    न श्री रमेजानी क्लब में प्रवेश करेले नकली कच्चा खाए वाला ढोंग करे वालन के समूह आ नया संव    धान के पाठ के साथे    नया नाम के साथे    नया केंद्र के साथे आ नया दर्शन के साथे    जवना के श्री रमेजानी अपना घर में खाली एगो    गुप्त    वोट से पार    त कर द    हले. उ डॉक्टर अवुरी बाकी लोग के एगो समूह के पर    चय देले    जवना के उ खुद    गुप्त    वोट से चुनले रहले अवुरी कहले क    जे मानता ओकर हाथ उठाई।    कई गो भाड    ा के सैन    क अचरज से हाथ उठवले आ म    स्टर.

रमेजानी घोषणा करेले क    एकरा के मंजूरी म    ल गईल।    क्लब के कई गो असली सदस्य व    रोध कईले। हम अपना घर से क्लब में घुस के घोषणा कईनी क    श्री रमेजानी के बहुत द    न से समुदाय के सदस्यता से मना कईल गईल बा    एहसे उनुका ना त वोट देवे के अध    कार बा    ना चुने अवुरी चुने के अध    कार। ई चुनाव गैरकानूनी आ नकली बा. श्री रमेजानी जी ई चुनाव दर्ज करवले आ हम व    रोध ना कइनी काहे क    ई नया संघ हमनी से जुड    ल नइखे. ई एगो नया समुदाय ह जवना के नया नाम बा    नया मकसद बा    नया लोकेशन बा    नया संव    धान बा    नया क    ताब बा    नया संस्थापक आ सच    व बा. हर केहू के आजादी बा क    ऊ अपना खात    र कवनो लक्ष्य चुन सके    अपना आसपास कुछ समान व    चारधारा वाला लोग के बटोर सके    समाज बनावे आ ओकरा के पंजीकृत कर सके    बाक    र इत    हास में ई ना देखल गइल क    कवनो गैरकानूनी समूह अपना व    रोध    यन के आबादी में घुस के अपना खात    र फर्जी चुनाव करावे    समुदाय के मुख्य संस्थापकन के हटावे    आ मूल आबादी के सगरी संपत्त    जब्त कर लेव. ई अइसन बा जइसे अगर दुश्मन कवनो शहर के घेराबंदी कर लेव त शहर के कुछ न    वासी गेट खोल के शहर के दुश्मन के सौंप देले। कच्चा खाए वाला समाज डाक्टर के गलत गत    व    ध    के ख    लाफ बा। संव    धान के अनुच्छेद    में कहल गइल बा क    एक सच्चा कच्चा शाकाहारी कबो ना।

बेमार हो जाला आ ओकरा के मेड कल इलाज आ प्रक्र या के जरूरत ना पड ेला.
दुर्घटना आ दुर्घटना के बारे में हमनी के कच्चा शाकाहारी सर्जन के प्रश क्ष त करेनी जा जे ब ना
एंटीबायोट क के ब ना सीरम के अवुरी ब ना जानवर के प्रोटीन के ऑपरेशन करीहे।

उ लोग हमरा से कहतारे कच्चा ए डॉक्टर से असहमत काहें बाड ू।
खाए वाला लोग आ कच्चा खाना के बात करेला ई बात सही नइखे। डॉ. मजदी लोग से कहेले
कबोकबो पकावल खा सकेनी कवनो द क्कत ना होला। आ ऊ खुदे खा जाला डॉ. नवाब
के मानना बा क कच्चा खाना धीरेधीरे शुरू करे के चाहीं।
डॉ. राष्ट्रीय नया बोर्ड सदस्यन में से एगो के लुक आ रूप से ई समझल जा सकेला क ऊ
कच्चा शाकाहारी ना हउवें. ई डाक्टर कच्चा फूड क्लब के व ज् ापन के केंद्र बना द हले
बाड न आ अपना कार्यालय खात र ग्राहकन के जुटा के प्रस द्ध हास ल कइले
बाड न. डॉ. नवाब न देशक मंडल के चेयरमैन बन गइल बाड न उनुकर अध्यक्षता का होखे
वाला बा बस इहे क उ हफ्ता में एक घंटा प्रोटीन अवुरी व टाम न के बात करेले अवुरी बस
अध्यक्ष के क्लब के कामकाज के अध्यक्षता करे के चाहीं।

सोचतानी क डॉ मजदी डॉ. नवाब डॉ. रश्ती व अन्य बोर्ड कईसे
श्री रमेजानी के चुनल सदस्य चाहे ऊ लोग हमरा दर्शन के कतनो ख लाफ होखे ऊ लोग
एह शर्मनाक मंचन से एह फर्जी चुनाव में भाग लेबे आ एसोस एशन के संस्थापक आ स्थायी
सच व होवनेस यन के हटावे के कइसे तइयार हो गइल ऊ लोग संस्थापकन के जगह ले
ल हल छह साल ले जवन क्लब बनवले आ संभालले रहीं ओकरा के ऊ लोग हमरा हाथ से न काल
ल हल आ जबरन क्लब के सगरी उपकरण आ सुव धा का साथे अपना कब्जा में ले ल हल.
हमनी के संघ के वैज् ान क व्याख्यान के जरूरत नईखे। जब हमनी के प्रकृत के
आज् ा के स्वीकार करेनी जा क पकावल सामान मत खाईं जानवर मत खाईं कच्चा
शाकाहारी खाना जेतना मन करे आ जवन पसंद होखे खाईं। हमनी के अउरी कुछ सुने के जरूरत
नईखे।

श्री रमेजानी अपना के वैज् ान क के कल्पना करेले। जब कच्चा खाए वाला लोग हमरा के
घेर के सवाल पूछेला त म स्टर रमेजानी बतकही में घुस के ग्लूकोज आ ग्लूकोजन के बात करेले। एक
द न बहस के दौरान म स्टर कायहानी हमरा के गारी देवे लगले। ऊ हाथ उठवले आ पांच छह बेर
च ल्ला के कहले आर्मेन याई आर्मेन याई आर्मेन याई. जइसे क
आर्मेन याई एक तरह के गारी होखे हमरा आर्मेन याई होखे के गर्व बा आ आर्य होखे के आ
फारस में रहे के गर्व बा। आर्मेन याई लोग के साथे कबो फारसी देशवासी लोग के दुर्व्यवहार नइखे
भइल आ हमेशा से ओह लोग के सम्मान म लल बा. राष्ट्रन का बीच नफरत पैदा कइल सबसे
खराब काम में से एगो बा. अइसने भइल एगो

द न बोर्ड मीट ंग के दौरान बहस के दौरान डॉ. कार एक पल खात र आपन संयम खो देले अवुरी हमरा के गारी देवे लगले क हम अपना जीवन में गली में लोग के मुंह से ही सुनले बानी। हम चुपचाप बइठल रहनी अचरज से देखत रहनी क कइसे ई आदरणीय आदमी अपना के गँवा द हलस आ ऊ का कहत बा ई ना बुझाइल। ऊ टेबुल पर हाथ ठोक के कहले तू ऊपर जाके अपना कमरा में बइठ जा इहाँ हमनी के बा तोहार ना. काहे क प छला बेर उ अपना व्यवहार के पछतावा के हमरा के गले लगा लेले रहले चुम्मा लेले रहले अवुरी माफी मंगले रहले हम उनुका के माफ क देले रहनी लेक न दूसरा बेर त पूरा तरीका से सीमा से बाहर हो गईल। हमनी के उनुका के श्री अज दानलो के संगे म ल के न काले के पड ल ना स र्फ न देशक मंडल से बालुक संघ के सदस्यता से भी।

हमरा के च ढ ावे के चक्कर में म स्टर रमेजनी हमार पांच के क राया नईखन देले महीना भर के बा। एक द न ऊ पागल होके क्लब में फूट पड ल आ जब हमरा के कुछ लोग से कच्चा खाए के बात करत देखले त च ल्ला के कहले इहाँ से न कल जा.
फेर ऊ ओह मजदूर के आदेश द हलन जवना के ऊ अभी काम पर रखले रहले ई बाहर फेंक दीं. इ मजदूर भी हमरा के धक्का देके प्रवेश द्वार के सीढ ी से बाहर फेंक द हलस त हम जमीन प ग र गईनी अवुरी हमार माथा एगो मोटरसाइक ल से टकरा के घाही हो गईनी। अगर हम कच्चा फूड स्ट ना रहतीं त हमरा स्ट्रोक हो गईल रह त। हम थाना में गईनी अउरी उहाँ से मेड कल एक्साम नर के लगे इ मजदूर अपना के न र्दोष बतावल चाहत रहे अउरी जोर से दोहरवलस अतेरहोव कहतारे क अगर टेबल छूब त वजन कम हो जाई। कच्चाखाए से ऊ एतना कुछ सीखले रहले श्री रमेजानी भी कुछ कागजात जांचकर्ता के देखावल चाहत रहले लेक न जांचकर्ता ओकरा के पीछे धकेल देले। जरूर श्री.

रमेजनी आपन मशहूर संव धान देखावे के चाहत रहले अवुरी साब त करस क उ समुदाय के सच व हवे अवुरी हम उपद्रवी हई। इहाँ हम का कर सकत रहनी हम माफ क के बाहर आ गईनी का ई हास्य के आख री सीन रहे क त्रासदी के हम नईखी जानत श्री रमेजानी के जवाब देवे के चाही। उ हमरा के कई बेर धमकी देले क कुछ अयीसन क के हमरा के फारस से नंगा भागे प मजबूर क द हे शायद उनुकर र वाज बा काहे क उनुकर जान हमरा दर्शन के ऋणी बा। इहो एक तरह के धन्यवाद के बात ह। जब ऊ लोग ओकरा से पूछेला तब अतेरहोव कहाँ बाड ऊ जवाब देत बाड न क ऊ व ज् ान व रोधी हउवें. इहाँ हम घोषणा करतानी क हमरा जान अवुरी संपत्त के कवनो नुकसान उनुका या उहे घुसे वाला एजेंट से बा।

स्वार्थ आ बेवकूफी भरल घृणा कुछ लोग के एतना ले जाला क ऊ हमार फोन बुक जवना में सभ सदस्यन के नाम बा

के बा

रज स्टर हो गइल रहे आ हमरा ऑफ स से अंग्रेजी मेल से भरल दू गो फोल्डर लगभग हजार गायब बा. हम ई नइखीं कह सकत क ई नीच आ अयोग्य काम केकर काम हो सकेला बाक र हम एतना जानत बानी क ई ओह आदमी के काम ह जे कच्चा शाकाहार के अनुयायी लोग से संपर्क कइल चाहत बा आ ओह लोग के दुरुपयोग कइल चाहत बा. साफ बा क जवन आदमी एकरा के चोरा लेले बा उ सार्वजन क तौर प एकर इस्तेमाल नईखे क सकत। जे अइसन कइलस अज् ानता से कइलस। हम माफ करत बानी आ न होरा करत बानी क अगर उनुका द ल में तनी मानवता महसूस होखे त ओह लोग से आपन मतलब म लला का बाद ई च ट्ठी हमरा लगे वापस पोस्ट करीं काहे क ई च ट्ठी हमरा खात र आ भव ष्य में कच्चा शाकाहार के इत हास खात र बेहद महत्वपूर्ण आ मूल्यवान होखी.

अब जब हम क्लब ना जाइले त इलाज कइल लोग हमरा व ला के दूसरा मंज ल पर धन्यवाद देवे आ जानकारी लेवे आ क ताब खरीदे आवेला। हमनी के कच्चा खाना के क ताब में ल खल एगो दर्शन के संगे एगो समुदाय बनवनी। जे एह क ताब के स्वीकार ना करी ऊ एह समुदाय के सदस्य ना बन सके. जवन डॉक्टर कच्चा शाकाहारी संघ के सदस्य बने के चाहत बाड ` उनुका आपन ऑफ स बंद करे के चाही अवुरी मरीज के पर्चे चाहे जहर ना ल खे के चाही लेक न उ लोग आख रकार डॉक्टर हवे अवुरी उ लोग आपन गलत ज् ान पूरा तरीका से ना छोड सकतारे अवुरी जदी छोड देले त उनुका लगे कुछूओ नईखे करऽ आ कुछुओ कहे के नइखे। इ लोग हमनी के क्लब में पौधा के व टाम न प्रोटीन अवुरी गुण के बारे में व्याख्यान देवेले। ई शब्द खाली बकवास म थक फंतासी आ मनगढ ंत ह. शुरुआत में हफ्ता में तीन बेर बाद में हफ्ता में एक द न आ महज एक घंटा ले व्याख्यान देत रहले. जल्द ये लोग ई शब्द सुन के थक जाई आ ओह लोग के शब्द खतम हो जाई आगे का करे वाला बा लोग लोग के केतना बेवकूफ बना सकेला।

आख र अगर एक द न रमेजनी आपन पढ ाई गह राह कर के आपन गलती मान लेव मेड कल साइंस छोड के प्रकृत ~~के लग~~े लवट के प्रकृत के न यम के अधीन हो जाव त हमनी के ओकरा के स्वीकार करे खात र खुलल बानी जा आ हमरा साथे कवन कठ नाई भइल बा ओकरा के हम नजरअंदाज कर देब सच्चा कच्चा शाकाहारी लोग के नैत कता में कवनो घृणा नइखे हमनी के माफी करे वाला हईं जा.

---

कच्चाशाकाहारीपन अउरी ऊँच खड ा बा

इत हास के सभ क्रांत से भी जादा बा

अनाथालय से कच्चाशाकाहारी लइकन के एगो समूह के साथे सुश्री एस्ट्री



ऑस्ट्रेल या के नैन्सी अन्ना जेबलर अनाथालय में कच्चाशाकाहारी लइकन के एगो समूह



अर्शवीर तेर होवनेस यन के ह



एगो सच्चा इंसान के उदाहरण बेमारी गरीबी भूख युद्ध आ हत्या के ब ना एगो नया दुन या के प्रवर्तक वीं सदी के एगो पूरा कच्चा शाकाहारी के उदाहरण अनह त

अतेरहोव के साल भर के बेटी जे कबो पकावल सामान के एको कटोरा ना खइले बाड ी आ कबो कवनो दवाई भा टीका ना खइले बाड ी.



साल के अनाह    त    रंगीन तस्वीर

साल के अनाह त रंगीन तस्वीर

के लोगो के बा

तेहरान कच्चा के बा।

खाए वाला समाज के



लेखक के

हस्ताक्षर बा

तेहरान के बा

अरशवीर तेर होवनेस यन में भइल रहे। तेहरान शहर करीम खान ब्लावर्ड सनाई सेंट सनाई एसक्यू नंबर ।

बताईं पर

## Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.